Rozmowa z dr Iwoną Pawliczką ze Stacji Morskiej Uniwersytetu Gdańskiego w Helu **str. 2**

FOT. GOV.PL

Badania wskazują, że to nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem – str. 8

STRONA ZDROWIA

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Środa
18.03.2026

Nr 64 (5822)
Nakład: 4.380 egz.

www.gp24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Region. Usteccy strażacy opuszczą miasto i będą stacjonować poza jego granicami **str. 3**

Przepisy. Kto odpowiada za towar uszkodzony w sklepie? **str. 13**

Region. Ksiądz podejrzany o molestowanie seksualne skierowany na badania **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570

SŁUPSK

W słupskim Sądzie Okręgowym zapadł wyrok za zabójstwo w Miłocicach **str. 3**

FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Niepełnosprawni sprawdzają się w pracy

Mimo pogłębiającego się deficytu kadrowego i wyzwań demograficznych rynek pracy nadal nie wykorzystuje potencjału zawodowego osób z niepełnosprawnościami **str. 5**

Kraj
Awantura o Trybunał Konstutucyjny. Czy prezydent przyjmie przysięgę sędziów? **str. 6**

Świat.
Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników na pomoc **str. 7**

SŁUPSK ILE TRZEBA DZIŚ ZAPŁACIĆ ZA ROD?

Wiosna budzi popyt na działki

Patryk Czerwiński
Słupsk

Wraz z pierwszymi promieniami wiosennego słońca rośnie zainteresowanie działkami ogrodniczymi w Słupsku. Wielu mieszkańców szuka własnego kawałka zieleni z dala od miejskiego zgiełku. Sprawdziliśmy, jakie są aktualne ceny i dostępność ogrodów działkowych w Słupsku.

Jak poinformowała „Głos" Longina Ciesielska, prezes Okręgu Polskiego Związku Działkowców w Słupsku, na terenie miasta funkcjonuje dziewięć Rodzinnych Ogrodów Działkowych, na których swoje działki uprawia łącznie 6122 działkowców.

– Zainteresowanie działkami ogrodniczymi nie maleje, wręcz przeciwnie. Zwłaszcza wiosną rośnie zainteresowanie tą formą wypoczynku i rekreacji – informuje Longina Ciesielska.

Sposobów do pozyskania własnej działki jest kilka. Można np. skontaktować się z PZD. Gdy jego zarząd dysponuje wolną działką, dopełni z zainteresowanym wszelkich formalności niezbędnych do nabycia prawa do działki i zawarta zostanie umowa dzierżawy działkowej. Wiąże się to z opłatą wpisową, ogrodową oraz składką członkowską PZD.

Drugą możliwością jest nabycie działki od działkowca, czyli podpisanie umowy przeniesienia prawa do działki. Jak informuje PZD, podpisy pod taką umową muszą być poświadczone notarialnie. Umowa powinna być sporządzona w trzech egzemplarzach – jeden dla zarządu ROD i po jednym dla zbywającego i nabywcy.

Jednak samo podpisanie umowy nie świadczy o jej skuteczności. Zbywający działkę musi złożyć do zarządu ROD wniosek o zatwierdzenie umowy, załączając jeden jej egzemplarz. Zarząd ROD ma dwa miesiące na zatwierdzenie takiej umowy. Do tego czasu to zbywający prawo do działki (a nie nabywca) jest w dalszym ciągu pełnoprawnym użytkownikiem działki z przysługującymi z tego tytułu prawami, jak i ciążącymi obowiązkami.

W sieci można znaleźć oferty, w których oferowane jest odstąpienie działki pod dzierżawę.

A ile trzeba dziś zapłacić za własny ogródek? Ceny są zróżnicowane i zależą od lokalizacji, wielkości działki oraz stanu zabudowy. Prześledziliśmy kilka aktualnych ogłoszeń.

W Słupsku najtańsze propozycje zaczynają się już od 15 tysięcy złotych. Za taką kwotę można nabyć np. działkę o powierzchni 388 metrów kwadratowych przy ulicy Banacha. Na działce jest doprowadzona woda i prąd, a z nasadzeń znajdziemy maliny, porzeczki, gruszę, dwie jabłonie oraz śliwkę. Cena za metr kwadratowy w tym przypadku to niespełna 39 złotych.

©℗

Więcej na str. 4

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Sposobów na pozyskanie działki jest kilka. Można np. skontaktować się z Polskim Związkiem Działkowców

eprasa.pl c8f1de45b2

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 18.03.2026

AUTOPROMOCJA 0010990359

Zamów **prenumeratę**
Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński **94 340 11 14**
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Bitnicy, gitowcy, szalikowcy. Skinheadzi i poppersi. Hipisi, punki, metalowcy. W PRL subkultury młodzieżowe były solą w oku ówczesnej władzy.

KALENDARIUM

18 MARCA
POLSKA
1830
Cesarz Rosji i król Polski Mikołaj I przemianował na cześć brata Aleksandra I Królewski Uniwersytet Warszawski na Uniwersytet Królewsko-Aleksandrowski.
1945
1. Armia Wojska Polskiego zdobyła Kołobrzeg. Odbyły się zaślubiny Polski z morzem.
1965
Jacek Kuroń i Karol Modzelewski opublikowali list otwarty do członków PZPR. Poddano w nim krytyce linię polityczną PZPR za odejście od ideałów socjalizmu, po przemianach października 1956. Krytyka epoki Gomułki prowadzona była z pozycji marksistowskich. Po jego ogłoszeniu obaj jego twórcy zostali aresztowani i skazani na karę więzienia

ŚWIAT
1314
W Paryżu spłonęli na stosie przełożeni zakonu templariuszy, w tym jego ostatni wielki mistrz Jakub de Molay.
1871
Proklamowano Komunę Paryską - zryw rewolucyjny ludności Paryża. Trwała do 28 maja 1871 roku.
1910
Inżynierowie szkockiej firmy motoryzacyjnej Argyll, Henri Perrot i John Rubury, uzyskali patent na pierwszy hamulce kół przednich.
1923
Brytyjski wspinacz George Mallory na pytanie dziennikarza „The New York Times" dlaczego chce zdobyć Mount Everest udzielił odpowiedzi, która przeszła do historii, jako najważniejsze słowa w dziejach alpinizmu: Ponieważ tam jest!
1940
Na przełęczy Brenner w Alpach spotkali się Adolf Hitler i Benito Mussolini.
1942
Rozpoczęła się ewakuacja wojsk polskich z terenu ZSRR do Iranu.
1965
Wystrzelono statek kosmiczny Woschod 2 z Pawłem Bielajewem i Aleksiejem Leonowem, który odbył pierwszy spacer kosmiczny.
1990
Przeprowadzono pierwsze demokratyczne wybory parlamentarne w NRD.

Młode foki przez pierwsze tygodnie życia potrafią przybierać 2,5 kg dziennie

Mira Suchodolska
Rozmowa

z dr Iwoną Pawliczką, biolożką morza ze Stacji Morskiej im. prof. Krzysztofa Skóry Uniwersytetu Gdańskiego w Helu

W Helu rozpoczął się właśnie kolejny sezon ratowania foczych szczeniąt. Co to oznacza w praktyce?
To moment w roku, kiedy do naszego „foczego szpitalika" trafiają pierwsze młode foki szare, które zbyt wcześnie straciły kontakt z matkami. Takie maluchy mają jeszcze charakterystyczne białe futro, tzw. lanugo. Pierwszym tegorocznym pacjentem jest samiec Irek, przywieziony z Ustki. To maleństwo. Ważył około 17 kg i był odwodniony.

Jak wygląda dzieciństwo foki?
Szczenięta fok szarych pierwsze tygodnie życia spędzają na lodzie lub na lądzie z matką. Ich jedynym pożywieniem jest jej mleko - niezwykle tłuste, zawierające nawet do 50 proc. tłuszczu. Musi ono zapewnić młodej foce ogromny zapas energii, który pozwoli jej przetrwać kolejne tygodnie życia. Po około trzech tygodniach matka opuszcza młode. Jeśli wszystko przebiegło prawidłowo, maluch jest wtedy bardzo dobrze odżywiony - wręcz tak tłusty, że przez pewien czas niemal nie jest w stanie się poruszać. Dopiero po kolejnych tygodniach, kiedy nieco schudnie, zaczyna odczuwać głód i instynktownie wchodzi do wody, ucząc się samodzielnego polowania.

Jaką rolę pełni to białe futerko?
To bardzo ważny element w pierwszych tygodniach życia. Białe futro - lanugo - działa jak kamuflaż dla fok rodzących się na lodzie, a także jako naturalna izolacja termiczna, chroni młode przed wychłodzeniem na zimnym podłożu. Jednocześnie sygnalizuje, że to jeszcze bardzo młode zwierzę, które powinno pozostawać na lądzie.

FOT. GOV.PL

Iwona Pawliczka: Jeżeli zobaczymy fokę na plaży należy zachować dystans – co najmniej 30 metrów. Nie wolno jej dotykać ani płoszyć.

Dopiero po kilku tygodniach szczenięta linieją i tracą białe futro. Wtedy pojawia się właściwa, wodoodporna sierść. Dopiero w tym momencie młoda foka jest gotowa, by zacząć regularnie wchodzić do wody.

Jak szybko rośnie taka foka?
Bardzo szybko. Z naszych obserwacji wynika, że młode potrafią przybierać nawet około 2,5 kg dziennie. Po trzech tygodniach mogą ważyć już 50-60 kg.

A jak ludzie odkarmiają młode, które straciły matkę?
To zawsze ogromne wyzwanie. W pierwszych dniach pobytu w naszym ośrodku podajemy tzw. owsiankę rybną - specjalnie przygotowaną mieszankę ryb, tranu, witamin i mikroelementów. Karmienie odbywa się kilka razy dziennie przez sondę.
Z czasem przechodzimy na dietę opartą na rybach i uczymy młodą fokę samodzielnego pobierania pokarmu. Cała rehabilitacja ma jeden cel - przygotować zwierzę do życia w naturze.

Czy zdarzyło się pani szczególnie zapamiętać jakąś fokę?
Tak, była taka historia. W fokarium urodziła się kiedyś samiczka, którą matka z nieznanych powodów odrzuciła. Zdecydowaliśmy się ją odchować. To było trochę jak opieka nad niemowlakiem - karmienie, przygotowywanie odpowiedniej mieszanki mlecznej, czuwanie nad jej zdrowiem. Udało się ją wychować i wypuścić na wolność. Nazwaliśmy ją Depka, co w języku kaszubskim oznacza głębinkę na Zatoce Puckiej. Przez kilka lat mieszkała w okolicach Niechorza i stała się lokalną atrakcją. Ludzie przyjeżdżali specjalnie, żeby ją zobaczyć. Miała nawet swoich „opiekunów", którzy pilnowali, żeby nikt jej nie przeszkadzał. Po kilku latach zniknęła - najprawdopodobniej wyruszyła na poszukiwanie partnera.

A jak wygląda życie rodzinne fok?
Samice osiągają dojrzałość płciową zwykle w wieku około czterech lat, samce nieco później - najczęściej około sześciu lat.
Cykl życiowy fok jest dość prosty. Okres godowy przypada właściwie w tym samym czasie co porody. Kiedy samica urodzi młode i wciąż je jeszcze karmi, już w tym czasie może dojść do zapłodnienia.
Po około trzech tygodniach opuszcza swoje młode i wraca do życia w morzu.
Ciąża trwa prawie rok, samica rodzi zazwyczaj jedno młode rocznie.

Dopiero w latach 80. XX w. wprowadzono zakaz polowań i rozpoczęto programy ochronne. Populacja była na skraju wyginięcia

Foki mają naturalnych wrogów?
Młode foki mogą paść ofiarą dużych drapieżnych ptaków, przede wszystkim bielika. Natomiast dorosłe mają właściwie tylko jednego wroga - człowieka. Foki potrzebują zarówno morza, jak i lądu.
Na plażach odpoczywają, rodzą młode i przechodzą okres linienia. Tymczasem człowiek coraz intensywniej wkracza w ich środowisko - poprzez turystykę, rybołówstwo czy budowę farm wiatrowych.
Problemem są też sieci rybackie, w które foki mogą się zaplątać.

Naukowcy mówią, że foki są „barometrami Bałtyku".
Bioindykatorami. Ich zdrowie odzwierciedla stan środowiska. Foki jako drapieżniki kumulują w organizmach zanieczyszczenia obecne w całym łańcuchu pokarmowym.
Drugi bałtycki ssak morski - morświn - jest tak rzadki, że trudno prowadzić na nim badania. Znajdowane osobniki są zazwyczaj w stanie rozkładu i nie pozwalają na pobranie materiału badawczego.

Jednym z najbardziej niezwykłych narządów fok są wibrysy, czyli ich wąsy.
To ich podstawowy narząd zmysłów. Dzięki nim foki orientują się w wodzie i lokalizują zdobycz. Są niezwykle czułe - potrafią wykryć poruszającą się rybę nawet z odległości około 200 metrów.

Jak foki śpią?
Na wiele sposobów. Mogą spać na plaży, ale także w wodzie - na powierzchni, w toni wodnej, a nawet na dnie. Zwykle co kilkanaście minut wynurzają się, żeby zaczerpnąć powietrza, i znów się zanurzają.

Co powinni zrobić turyści, którzy zobaczą fokę na plaży?
Zachować dystans - co najmniej 30 metrów. Nie wolno jej dotykać ani płoszyć. To nie tylko nielegalne, gdyż wszystkie foki są pod ochroną, ale też niebezpieczne - i dla foki, która na lądzie szuka niezbędnego odpoczynku, i dla osoby szukającej z nią bezpośredniego kontaktu, bo foka w razie zagrożenia może ugryźć.

Kilkadziesiąt lat temu foki niemal zniknęły z Bałtyku.
Tak. Dopiero w latach 80. XX w. wprowadzono zakaz polowań i rozpoczęto programy ochronne. Wcześniej populacja była na skraju wyginięcia - na całym Bałtyku pozostało zaledwie kilka tysięcy osobników. Ochrona była wspólną decyzją państw bałtyckich i przyniosła bardzo dobre efekty.
Trzeba jednak pamiętać, że w niektórych krajach skandynawskich - m.in. w Szwecji i Finlandii - ponownie dopuszczono polowania na foki, co budzi niepokój naukowców.
Dziś w Bałtyku żyje około 60 tys. fok. To ogromny sukces ochrony przyrody, ale jednocześnie przypomnienie, że populacja wciąż wymaga monitorowania i odpowiedzialnego zarządzania.

Jak się liczy foki i czy wiadomo, ile foczych szczeniąt dożywa dorosłości?
Foki liczy się z powietrza, kiedyś z samolotów, dziś wykorzystujemy do tego drony - w czasie linienia fok robi się zdjęcia miejsc, gdzie te zwierzęta wylegają wtedy na ląd. Szacuje się, że śmiertelność szczeniąt w pierwszym miesiącu życia może wynosić nawet 20 proc., ale nie wiemy, ile z nich dożywa wieku dorosłego.

Jakie jest pani marzenie jako biolożki morza?
Chciałabym, aby ludzie zrozumieli, że plaże nie należą wyłącznie do nas. Są domem wielu gatunków - fok, ptaków, bezkręgowców - i wszystkie tworzą harmonijnie funkcjonujący ekosystem. Jeśli nauczymy się z nimi współistnieć, Bałtyk będzie zdrowszy także dla nas.

eprasa.pl c8f1de45b2

nasz REGION

REGION

W Lęborku pijany 70-latek najpierw bez powodu wybił szyby w drzwiach wejściowych do noclegowni, a potem zniszczył przednią szybę w aucie marki BMW. Spowodowane przez niego straty wyceniono na 2,5 tys. zł, a sam czyn może go kosztować nawet 5 lat więzienia. Odpowie też za przywłaszczenie cudzej karty bankomatowej.
ROG

FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Patryk Czerwiński
tel. 697 770 123
Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza" w Słupsku przy ulicy H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gp24.pl

Zapadł wyrok za zabójstwo w Miłocicach

Wojciech Lesner
Słupsk

Sąd Okręgowy w Słupsku skazał 31-letnią Natalię S. na 10 lat więzienia za zabójstwo swojego partnera, Adama D., którego śmiertelnie ugodziła nożem po sylwestrowej awanturze. Do dramatu doszło w miejscowości Miłocice koło Miastka.

FOT. ARCHIWUM

- Prócz orzeczonej kary 10 lat pozbawienia wolności, sąd orzekł także od Natalii S. na rzecz ojca, brata i siostry Adama D. oraz ich dwójki małoletnich córek po 25 000 zł tytułem zadośćuczynienia za doznaną krzywdę - poinformowała Prokuratura Okręgowa w Słupsku.

Natalia S. i Adam D. żyli w związku partnerskim przez około 15 lat. Wspólnie zamieszkiwali w Miłocicach pod Miastkiem. Z tego związku mieli dwie małoletnie córki. Na przestrzeni lat partnerzy rozstawali się i wracali do siebie. Razem nadużywali alkoholu, po spożyciu którego dochodziło między nimi do kłótni i awantur domowych, których najczęstszą przyczyną była wzajemna zazdrość i wzajemne oskarżenia o zdradę.

Prokuratura przedstawiła tragiczny przebieg nocy sylwestrowej w Miłocicach.

31 grudnia 2023 roku, Natalia S. i Adam D. wraz z sąsiadami spożywali alkohol. Po przywitaniu Nowego Roku wszyscy rozeszli się do swoich domów, a córki Natalii S. i Adama D. położyły się spać. Około godziny 2 w nocy, 1 stycznia 2024 roku, Natalia S. wezwała policję na interwencję. Oświadczyła wtedy funkcjonariuszom policji, że pomiędzy nią, a Adamem D. doszło do kłótni. Adam D. zapewnił policjantów, że dobrowolnie opuści miejsce zamieszkania.

Adam D. wziął ze sobą dwie butelki wina i wyszedł z mieszkania. Małoletnie dzieci zostały powierzone pod opiekę sąsiadowi dlatego, że Natalia S. była pod wpływem alkoholu.

Adam D. udał się do swojego brata, gdzie wspólnie pili alkohol. Natalia S. kilkukrotnie dzwoniła do niego, jednak nie odbierał on połączeń przychodzących od wymienionej.

W pewnym momencie Adam D. opuścił mieszkanie brata i wrócił do domu. Po wejściu do mieszkania udał się do pokoju, w którym spała Natalia S. i jej starsza córka. Młodsza córka spała w drugim pokoju. Powrót do domu Adama D. obudził ich starszą córkę. W kuchni miał wypowiedzieć słowa „zajebię tą kurwę".

Natalia S. poleciła córce zadzwonić po policję. Dyspozytor poinformował małoletnią, że ona i jej matka mają zostać w miejscu w którym przebywają, że pomoc już jedzie. Pomimo tego Natalia S. udała się do kuchni, z której wzięła nóż kuchenny. W przejściu między kuchnią, a przedpokojem zobaczyła Adama D. i od razu zadała mu dwa ciosy nożem, jeden w prawy policzek, drugi cios zadała mu w klatkę piersiową powodując ranę kłutą.

Adam D. upadł na podłogę w przedpokoju. Natalia S. poleciła starszej córce, aby ta kolejny raz zadzwoniła po policję oraz żeby wezwała pomoc medyczną. Około godziny piątej nad ranem funkcjonariusze policji udali się do mieszkania Natalii S. i kiedy weszli do środka zobaczyli leżącego na podłodze Adama D., któremu Natalia S. udzielała pomocy prowadząc resuscytację. Jeden z policjantów wezwał ponownie pomoc medyczną, a drugi przystąpił do resuscytacji Adama D. Przybyli na miejsce zdarzenia ratownicy przejęli akcję ratunkową jednakże po chwili stwierdzili zgon mężczyzny.

Natalia S. zarówno w toku śledztwa, jak i procesu sądowego nie przyznawała się do popełnienia zarzucanego jej przestępstwa. Twierdziła, że noża użyła w obronie własnej, albowiem gdy weszła do przedpokoju, to widziała uniesioną i zaciśniętą w pięść rękę Adama D., a nadto wcześniej była ofiarą przemocy fizycznej i psychicznej ze strony swojego partnera, który w przeszłości znęcał się nad nią fizycznie i psychiczne, za co został skazany.

W swoich wyjaśnieniach przed sądem twierdziła, że w chwili zdarzenia użyła noża, aby chronić córki przed Adamem D. pomimo tego, że sama oskarżona w toku postępowania twierdziła, że Adam D. nigdy nie uderzył córek i nie był wobec nich agresywny.

- Zważywszy na okoliczności, w jakich doszło do zabójstwa Adama D., Prokuratura Rejonowa w Miastku wyrok, który zapadł wobec Natalii S. uznała za słuszny.

©℗

Usteccy strażacy opuszczą miasto i będą stacjonować poza jego granicami

Patryk Czerwiński
Region

Plany budowy nowej siedziby dla Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 3 Państwowej Straży Pożarnej Ustce nabierają realnych kształtów. Jak przekazuje kpt. Piotr Basarab oficer prasowy Komendanta Miejskiej PSP w Słupsku, strażacy mają zyskać nowoczesną bazę w Grabnie, tuż przy granicy administracyjnej z Ustką w bezpośrednim sąsiedztwie drogi krajowej nr 21.

FOT. ARCHIWUM

Obecna siedziba Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 3 w Ustce

Decyzja o lokalizacji nowej jednostki dla strażaków poza Ustką podyktowana jest przede wszystkim względami praktycznymi i finansowymi.

- W Ustce nie ma możliwości przebudowy istniejącej jednostki. Nie mieliśmy też odpowiednich działek, a te które były dostępne, są potężnie drogie - informuje Piotr Basarab.

Działkę pod inwestycję strażacy otrzymali kilka lat temu, co znacząco obniży koszty budowy. Nowa lokalizacja w Grabnie, przy samej granicy z Ustką, zapewni dobrą komunikację zarówno z Ustką, jak i z sąsiednią gminą Ustka.

Nowa siedziba JRG 3 ma być odpowiedzią na wszystkie współczesne potrzeby strażaków. W planach jest nie tylko garażowanie pojazdów i magazyny sprzętu, ale także socjalno-bytowe, zakwaterowanie koszarowe oraz małe zaplecze sportowe.

- Nowa siedziba jednostki jest doskonale zlokalizowana pod względem komunikacji zarówno z wiejską gminą ościenną jak i z samym miastem Ustka - dodaje Basarab.

Obiekt ma spełniać najwyższe standardy techniczne i BHP, zapewniając komfortowe warunkii służby. Budowa ma ruszyć w najbliższych latach, a jej zakończenie przewidziano na 2030 rok. Koszt inwestycji to około 30 milionów złotych.

©℗

Narkotyki chował... w kuchni między jedzeniem

Wojciech Lesner
Region

Prokuratura Rejonowa w Lęborku nadzoruje śledztwo przeciwko Lotarowi R. (lat 33, obywatel Polski) w związku z nielegalnym posiadaniem przez niego znacznej ilości narkotyków. 33-letni obywatel Polski ukrywał je... w szafkach kuchennych, pomiędzy żywnością.

Do ujawnienia u Lotara R. narkotyków doszło w wyniku operacyjnych działań lęborskiej policji. Funkcjonariusze po przeprowadzeniu przeszukania w miejscu jego zamieszkania w Lęborku znalazła 517,44 grama 3-chlorometkatynonu (3-CMC), co może stanowić 3449 dawek tego narkotyku, 23,66 grama metylenodioksymetamfetaminy (MDMA), co może stanowić 236 porcji konsumpcyjnych oraz 0,87 grama marihuany.

- Narkotyki schowane były w kuchni w szafkach pomiędzy produktami spożywczymi - przekazała Prokuratura Okręgowa w Słupsku. - Przesłuchany w charakterze podejrzanego Lotar R. przyznał się do zarzucanego mu czynu i skorzystał z przysługującego mu prawa do odmowy składania wyjaśnień.

Na wniosek prokuratora, Sąd Rejonowy w Lęborku zastosował wobec Lotara R. środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres dwóch miesięcy.

Za zarzucane przestępstwo podejrzanemu grozi teraz kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności. W przeszłości Lotar R. nie był karany sądownie.

©℗

eprasa.pl c8f1de45b2

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 18.03.2026

Ksiądz podejrzany o molestowanie seksualne czterech chłopców skierowany na badania

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

Dwa zespoły biegłych ocenić mają stan pomorskiego księdza Waldemara P. Właśnie przedłużono tymczasowe aresztowanie 57-letniego kapłana, podejrzanego o molestowanie seksualne czterech niepełnoletnich chłopców. Ksiądz był w przeszłości proboszczem w jednej z parafii w powiecie słupskim.

FOT. ANNA GRONCZEWSKA

Duchowni podczas nabożeństwa w kościele

- W toku postępowania prokurator zlecił funkcjonariuszom Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości Zarząd w Gdańsku przeprowadzenie przeszukania budynku parafii, gdzie mieszkał duchowny. W trakcie czynności zabezpieczono między innymi telefon komórkowy, który przekazano biegłemu z zakresu informatyki śledczej. Biegły wyodrębnił korespondencję prowadzoną przez użytkownika telefonu od 2019 do 2024 roku, zawierającą wiadomości o charakterze intymnym wymieniane z wieloma osobami zarówno małoletnimi chłopcami, jak i dorosłymi mężczyznami. Analiza korespondencji pozwoliła, na tym etapie śledztwa, ustalić cztery osoby pokrzywdzone, które przesłuchano. W sprawie prowadzone są czynności zmierzające do ustalenia kolejnych pokrzywdzonych - wskazywał w grudniu 2025 roku, po raz pierwszy informując publicznie o trwającym postępowaniu, prokurator Mariusz Duszyński, rzecznik prasowy zwierzchniej wobec nadzorującej je jednostki Prokuratury Okręgowej w Gdańsku.

Obiektem śledztwa, dziś planowanego do zakończenia maksymalnie do końca lipca 2026 roku pozostaje 57-letni dziś ksiądz Waldemar P. Mężczyzna jest tymczasowo aresztowany. Jak się dowiedzieliśmy, jego izolacja została właśnie, decyzją sądu, przedłużona do 31 maja. Wobec wymagającego analizy, ogromu zgromadzonego materiału dowodowego i kolejnych podejmowanych przez funkcjonariuszy czynności, że o ile śledczy nie zgromadzą w międzyczasie mocniejszego materiału dowodowego, duchowny wolność odzyska jeszcze przed zakończeniem postępowania nadzorowanego przez prokuraturę i ewentualnym procesem.

Areszt dla księdza dopiero po zażaleniu

57-letni ks. Waldemar P. do momentu zatrzymania przez policję przez prawie półtorej dekady pełnił funkcję proboszcza w jednej z parafii w powiecie słupskim. Jednak posługę kapłańską sprawował w wielu pomorskich parafiach. Inicjując śledztwo, o „podejrzeniu popełnienia przestępstw o charakterze seksualnym" przez duchownego organa ścigania zawiadomiły kanclerza Kurii Diecezjalnej Pelplińskiej. Jednak dopiero kilkanaście miesięcy później, kuria zdecydowała się odsunąć mężczyznę od pracy z wiernymi.

24 listopada 2025 roku w Prokuraturze Rejonowej w Starogardzie Gd. ksiądz usłyszał zarzuty popełnienia wielu przestępstw przeciwko wolności seksualnej. Chodzi o „wykorzystanie stosunku zależności i usiłowaniu doprowadzenia małoletnich i pełnoletnich pokrzywdzonych do poddania się innym czynnościom seksualnym", a poszkodowanych miało zostać co najmniej czterech chłopców w wieku poniżej 18 lat. Podejrzenie molestowania nieletnich początkowo nie przekonało sądu do tymczasowego aresztowania P. Za kraty trafił ponad dwa tygodnie po pierwszej sądowej odmowie, dopiero po zażaleniu złożonym przez prokuraturę i uznanym za zasadne w drugiej instancji.

- Diecezja Pelplińska wyraża zdecydowany brak zgody na jakąkolwiek krzywdę, a zwłaszcza na wykorzystanie małoletnich. Osoby pokrzywdzone i ich najbliżsi otrzymali i otrzymają wsparcie w dialogu z ich potrzebami i oczekiwaniami - napisał w oświadczeniu, opublikowanym w dniu, gdy śledczy ujawnili sprawę ks. mgr lic. Tomasz Szcześniak, rzecznik Diecezji Pelplińskiej.

Podkreślił przy tym, że delegat ds. ochrony dzieci i młodzieży z kurii zawiadomił o księdzu Waldemarze P. Prokuraturę Rejonową w Kartuzach w sierpniu 2024 roku, po tym gdy zgłosiła się pierwsza osoba poszkodowana. Jak wskazał tamten sygnał po trzech tygodniach, spotkał się z odmową wszczęcia śledztwa. Postępowanie karne uruchomione miało zostać dopiero, gdy pojawił się drugi pokrzywdzony, po kolejnym zawiadomieniu diecezji - w lipcu 2025 roku, tym razem skierowanym do prokuratorów ze Starogardu Gdańskiego.

„Żadne z powyższych zawiadomień nie dotyczyło bieżących zachowań duchownego. Osobom, które zgłosiły się do delegata została zaproponowana pomoc psychologiczna. Po zatrzymaniu duchownego w listopadzie 2025 roku, Sąd Rejonowy w Starogardzie Gdańskim nie zgodził się na jego aresztowanie. Wówczas duchowny został zawieszony w pełnieniu obowiązków proboszcza parafii, odsunięty od wszelkiej posługi duszpasterskiej bez możliwości kontaktu z dziećmi. W tym czasie duchowny miał przebywać w miejscu wskazanym przez Biskupa Pelplińskiego z zakazem publicznego sprawowania sakramentów" - czytamy we wspomnianym stanowisku rzecznika Diecezji Pelplińskiej.

Dokument, datowany na 11 grudnia 2025 roku zwraca też uwagę, że zgodnie z prawem, kuria akceptuje prawo podejrzanego do obrony oraz domniemanie niewinności i jednocześnie deklaruje „ścisłą współpracę z organami ścigania w celu dotarcia do prawdy".

Kilka godzin wcześniej, tego samego dnia Prokuratura Okręgowa w Gdańsku i Prokuratura Rejonowa w Starogardzie Gd. opublikowały apel „do wszystkich osób pokrzywdzonych przestępczym działaniem Waldemara P." o kontakt ze śledczymi pod adresem biuro.podawcze.prstg@prokuratura.gov.pl ze wskazaniem s gnatury akt 40610.Ds.2391.2025.

Odpowiedź na apel, eksperci do oceny psychiki Waldemara P. i 20 tys. stron dowodów

- Do organów ścigania zgłosiły się dotychczas dwie osoby deklarujące, że mogły zostać pokrzywdzone w tej sprawie - mówi, pytany o ewentualnych nowych pokrzywdzonych w śledztwie prok. Mariusz Duszyński.

Jak się dowiadujemy, wydane zostało postanowienie o powołaniu zespołu biegłych psychologów-seksuologów i drugiego zespołu biegłych w celu oceny zdrowia psychicznego Waldemara P.

Dopytywany o sprawę rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Gdańsku wylicza, że dotychczas przesłuchano łącznie 18 osób, a 11 wytypowano jako „potencjalnych pokrzywdzonych". Zastrzega jednak, że do wspomnianej jedenastki wlicza czterech chłopców już objętych zarzutami.

- Należy jednak zaznaczyć, że liczba ta nie ma charakteru ostatecznego, ponieważ analiza zgromadzonego materiału dowodowego nadal jest prowadzona - tłumaczy prokurator Mariusz Duszyński. - W dalszym ciągu prowadzona jest analiza obszernej korespondencji zabezpieczonej z telefonu należącego do podejrzanego przez biegłego z zakresu informatyki śledczej. Czynności te mają na celu wytypowanie kolejnych pokrzywdzonych oraz ustalenie ich tożsamości. W miarę ustalania tych osób kierowane są wnioski do sądu o ich przesłuchanie - dodaje.

Z relacji funkcjonariuszy, którzy zapewniają, że „jednocześnie prowadzone są inne czynności dowodowe zmierzające do pełnego wyjaśnienia okoliczności sprawy" wynika, że zabezpieczona korespondencja zawieszonego kapłana liczy ponad 20 tysięcy stron.

Zarzucane ks. Waldemarowi P. przestępstwa zagrożone są karą od 3 miesięcy do 5 lat więzienia. Śledczy nie poinformowali czy przyznał się do winy i zdecydował się składać wyjaśnienia.

©℗

Wiosna budzi popyt na działki ogrodnicze. Ile trzeba dziś zapłacić za ROD w Słupsku

Patryk Czerwiński
Temat z pierwszej strony

Wiosną wiele osób szuka własnego kawałka zieleni z dala od miejskiego zgiełku. Sprawdziliśmy, jakie są aktualne ceny działek ogrodniczych w Słupsku i ich podaż.

I tak np. za 18 tysięcy złotych, wystawiono dwie inne działki. Pierwsza z nich, przy ul. Banacha, ma 400 metrów kwadratowych, a cena za metr wynosi 45 zł. Druga, zlokalizowana przy al. 3 Maja w ogrodzie „Tulipan", ma 300 metrów z drewnianym domkiem, osobnym wc i dostępem do prądu. Na działce znajdziemy także beczki na deszczówkę, drzewka owocowe i żywotniki chroniące przed wiatrem.

Nieco droższa jest działka o powierzchni 560 m z domkiem wymagającym remontu, również w rejonie ul. Banacha. Cena to 35 tysięcy złotych, co daje około 62,5 zł za metr. Domek składa się z salonu, kuchni, toalety, magazynku, poddasza i małej piwnicy.

W wyższych cenach znajdziemy także działkę przy ul. Gdańskiej o powierzchni 400 m z w pełni wyposażonym domkiem 20-metrowym, dodatkowym domkiem zabaw i narzędziowym. Cena to 39 900 zł (niemal 100 zł za m).

Z kolei za 34 tysiące złotych można stać się posiadaczem działki przy al. 3 Maja z murowanym domkiem z kamienia, piwnicą, poddaszem użytkowym, aneksem kuchennym, a także szklarnią i wędzarnią z długim kanałem do wędzenia na zimno i gorąco.

Jak informuje PZD, każdy nowy działkowiec poza wynagrodzeniem za znajdujące się na działce nasadzenia, naniesienia i obiekty wynikające z umowy przeniesienia prawa do działki lub umowy dzierżawy działkowej, zobowiązany uiścić dwie podwyższone opłaty ogrodowe:

- opłatę ogrodowa przeznaczonej na inwestycje, remonty i bieżącą konserwację infrastruktury ogrodowej, której wysokość ustala Zarząd ROD
- opłatę ogrodową przeznaczoną na zarządzanie ROD, której wysokość uchwala Okręgowa Rada PZD

Pierwsza z opłat nie może przekroczyć wartości infrastruktury ogrodowej przypadającej na jedną działkę w ROD, natomiast druga nie może przekroczyć 25 proc. minimalnego wynagrodzenia.

Obowiązkiem każdego działkowca jest także uczestniczenie w pokrywaniu kosztów funkcjonowania ROD poprzez wnoszenie opłat ogrodowych uchwalanych corocznie przez walne zebranie w ROD. Jeśli zbywający działkę nie uregulował ich w roku przeniesienia prawa do działki, nowy działkowiec musi je uiścić w roku nabycia działki. Do opłat ogrodowych należą też indywidualne rozliczenia za użytą wodę i energię elektryczną, jeśli działkowiec posiada przyłącze doprowadzone do działki; te opłaty wnosi się już za konkretne zużycie.

Na terenie miasta funkcjonuje 9 Rodzinnych Ogrodów Działkowych, na których swoje działki uprawia łącznie 6122 działkowców

©℗

eprasa.pl c8f1de45b2

Niepełnosprawni sprawdzają się w pracy

Patrycja Zemła
patrycja.zemla@polskapress.pl

Mimo pogłębiającego się deficytu kadrowego i wyzwań demograficznych, polski rynek pracy nadal nie wykorzystuje potencjału zawodowego osób z niepełnosprawnościami.

FOT. 123RF

To grupa posiadająca kwalifikacje i silną motywację, jednak wciąż zbyt często spotykająca się z barierami systemowymi i mentalnymi, które ograniczają ich udział w życiu zawodowym. Problemem bywa także postawa samych kandydatów, którzy często rezygnują z udziału w standardowych rekrutacjach. Eksperci Grafton Recruitment podkreślają, że włączenie tej grupy do strategii zatrudnienia powinno być traktowane nie jako działanie CSR (społecznej opowiedzialności biznesu), ale jako odpowiedź na realne potrzeby rynku.

Statystyki nie pozostawiają wątpliwości

Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w Polsce żyje ponad 4 mln osób posiadających ważne orzeczenie o niepełnosprawności, z czego znaczna część jest w wieku produkcyjnym. W IV kwartale 2024 r. wskaźnik zatrudnienia w tej grupie wyniósł zaledwie 17,7 proc., podczas gdy w całej populacji było to 56,8 proc.. Różnica przekracza 39 punktów procentowych, co oznacza ponadtrzykrotnie niższy poziom aktywności zawodowej wśród osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności. To jeden z najniższych wyników w Unii Europejskiej. Dla porównania, średnia unijna w 2024 roku wyniosła 55 proc. (Eurostat), a luka w zatrudnieniu między osobami z niepełnosprawnością oraz bez niej wynosiła 24 punkty procentowe.

Perspektywa osób z niepełnosprawnościami

Niska aktywność wynika z wielu powodów. W badaniach osoby z niepełnosprawnościami często podkreślają, że głównymi przeszkodami są bariery infrastrukturalne, niedostępne rekrutacje, brak elastycznych form zatrudnienia oraz uprzedzenia lub niewiedza pracodawców. To sygnał, że realną barierą jest nie tyle brak motywacji, co niewystarczające wsparcie instytucjonalne i brak rozwiązań systemowych.

Wielu kandydatów z niepełnosprawnościami posiada cenne umiejętności, ale nie wie, jak i gdzie je wykorzystać. Eksperci Grafton Recruitment, którzy włączyli się w kampanię „Zdolni bez ale" wskazują, że proces poszukiwania pracy w tej grupie często blokowany jest już na etapie ogłoszeń - brak informacji o możliwości zgłoszenia specjalnych potrzeb czy nieprzystosowane formularze online zniechęcają do aplikowania.

- Z perspektywy doradców rekrutacyjnych problemem jest nie tylko wąska baza CV, ale również trudność w odpowiednim dopasowaniu kandydatów do wymagań konkretnych projektów. W efekcie wielu kandydatów z niepełnosprawnościami nie aplikuje na standardowe ogłoszenia - nie wierzą, że ich kandydatura zostanie rozpatrzona pozytywnie. To pokazuje, jak ważne jest tworzenie inkluzywnych procesów rekrutacyjnych, które jasno komunikują otwartość na różnorodność i zapewniają dostępne narzędzia aplikacyjne - podkreśla Joanna Wanatowicz, Dyrektor Zarządzająca Grafton Recruitment.

Co zniechęca pracodawców

Pomimo rosnącej świadomości społecznej i rozmów o inkluzyjności, tylko niewielka część organizacji w Polsce prowadzi działania rekrutacyjne skierowane do osób z niepełnosprawnościami. Jak wynika z raportu organizacji „Zdolni bez ale", zaledwie 11,4 proc. badanych firm zadeklarowało, że prowadzi takie działania. Jednocześnie 46,8 proc. organizacji odpowiedziało wprost, że nie prowadzi dedykowanych rekrutacji, a aż 41,7 proc. nie potrafiło jednoznacznie określić, czy w ich strukturach takie działania w ogóle mają miejsce. Brak jasności w odpowiedziach może świadczyć o niskim poziomie formalizacji procesów inkluzyjnych i niedostatecznym zakomunikowaniu strategii wewnątrz firm.

- Nadal funkcjonują krzywdzące stereotypy, że osoby z niepełnosprawnościami są mniej wydajne, częściej przebywają na zwolnieniach i wymagają kosztownych usprawnień. Tymczasem w praktyce większość oczekiwanych zmian to modyfikacje organizacyjne lub technologiczne, które nie generują dużych kosztów, a znacznie podnoszą efektywność pracy nie tylko osób ze specjalnymi potrzebami, ale i pozostałych pracowników - mówi Magdalena Niedziałek, Project Manager i trenerka Grafton Recruitment.

Wskazywane przez „Zdolni bez ale" bariery są zróżnicowane i obejmują zarówno aspekty techniczne, jak i organizacyjne. Najczęściej wymienianą przeszkodą (43 proc.) jest brak przystosowania stanowisk. Kolejnym problemem są ograniczenia infrastrukturalne - 29 proc. firm wskazało brak odpowiednich udogodnień architektonicznych, takich jak podjazdy, windy czy toalety. 26 proc. respondentów zauważyło, że utrudnieniem jest brak wiedzy na temat funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami w miejscu pracy. 34 proc. organizacji uznało za barierę wysokie koszty adaptacji, a 16 proc. wskazało brak technologii wspierających codzienną pracę.

Te dane pokazują, że wykluczenie osób z niepełnosprawnościami z aktywności zawodowej nie wynika z jednej dominującej przeszkody, lecz raczej z nagromadzenia wielu czynników. W wielu organizacjach rekrutacja osób z niepełnosprawnościami nie jest wynikiem planu czy strategii, ale przypadkowym zdarzeniem. Brakuje systemowego podejścia i świadomości, jak ten proces może wyglądać w praktyce. Firmy często nie wiedzą, od czego zacząć lub jak stworzyć środowisko, które realnie wspiera różnorodność. Tymczasem inkluzywna rekrutacja to nie jednorazowa inicjatywa, lecz stały element polityki HR, wymagający przygotowania, konsekwencji i edukacji.

- Kluczowe jest nie tylko wdrożenie odpowiednich procedur, ale także jasne i spójne informowanie o nich - zarówno wewnątrz organizacji, jak i na zewnątrz. Edukacja pracowników, kampanie informacyjne oraz świadome budowanie narracji wokół różnorodności sprawiają, że działania firm stają się bardziej wiarygodne i skuteczne. To właśnie komunikacja decyduje, czy inkluzywne praktyki są postrzegane jako autentyczne i trwałe, czy jedynie jako chwilowe inicjatywy wizerunkowe - podkreśla Kamil Jankowski, Dyrektor Marketingu i Komunikacji Gi Group Holding.

Zysk społeczny i biznesowy

Zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami przynosi korzyści. Pracodawcy, którzy otwierają się na tę grupę kandydatów, zyskują dostęp do zmotywowanych, lojalnych i odpornych na kryzysy pracowników. Jednocześnie budują wizerunek odpowiedzialnej i nowoczesnej firmy, odpowiadającej na współczesne wyzwania. Zgodnie z raportem „Zdolni bez ale", aż 79 proc. Polaków deklaruje, że pozytywnie odnosi się do współpracy z osobami z niepełnosprawnościami. Co istotne, 78 proc. badanych uważa, że ludzie w ich otoczeniu są otwarci i przyjaźni wobec tej grupy, co potwierdza istnienie sprzyjającego klimatu społecznego.

Zatrudnienie osób z niepełnosprawnościami jest również opłacalne finansowo. Pracodawcy mogą korzystać z dofinansowań, zwolnień ze składek na PFRON czy refundacji kosztów adaptacji miejsc pracy. Społeczne korzyści są równie istotne - każda aktywna zawodowo osoba z niepełnosprawnością to mniejsze obciążenie systemu świadczeń, a większy wpływ do budżetu państwa. Z raportu PFRON wynika, że zatrudnienie jednej osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym oznacza oszczędności dla budżetu rzędu 20-30 tys. zł rocznie.

REKLAMA 0011495366

Usteckie Towarzystwo Budownictwa Społecznego Sp. z o.o. w Ustce

informuje,

że posiada do zasiedlenia na zasadach najmu według ustawy TBS lokal mieszkalny przy ul. Kościelniaka 7/3 w Ustce.

Szczegóły na stronie:
www.utbs.pl

REKLAMA 0011495026

Słupsk

Biznes

WYCIĄG Z WYKAZU

Przedsiębiorstwo Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o. w Słupsku, działając w imieniu Prezydenta Miasta Słupsk, informuje o **wywieszeniu wykazu wolnych lokali użytkowych przeznaczonych do najmu w drodze przetargu ustnego ograniczonego dla osób nieposiadających zadłużenia wobec Miasta Słupska.**

Przetarg odbędzie się **w dniu 17 kwietnia 2026 r. w pokoju nr 6 (I piętro) budynku Zarządu PGM Sp. z o.o. przy ulicy Tuwima 4 w Słupsku o godzinie 11.30.**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

— wpłacenie wadium **do dnia 10 kwietnia 2026 r.** (data wpływu na konto Wynajmującego) na konto mBank nr **81 1140 1153 0000 2180 2900 1001** z opisem w tytule wpłaty: WADIUM za lokal użytkowy (adres lokalu wraz z powierzchnią). Dowód wpłaty wadium każdy zainteresowany uczestnictwem w przetargu zobowiązany jest mieć w dniu przetargu do okazania komisji,

— brak zadłużenia wobec Miasta Słupska (np. z tytułu: opłat lokalnych, czynszu najmuoraz opłat niezależnych od Wynajmującego – opłaty za media).

Pełną treść ogłoszenia umieszczono na tablicach ogłoszeń:

1. Urzędu Miejskiego w Słupsku (przy pokoju nr 214 – II piętro),
2. Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o. w Słupsku:
- siedziba Administracji Zasobów Gminnych przy Placu Zwycięstwa 4 w Słupsku (tablica ogłoszeń przy pokoju nr 10),
- siedziba Administracji Wspólnot Mieszkaniowych przy ul. Niemcewicza 15 w Słupsku (tablica ogłoszeń parter),
- siedziba Zarządu PGM Sp. z o.o. przy ul. Tuwima 4 w Słupsku (tablica na I piętrze)

oraz na stronach internetowych: www.slupsk.pl, w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl, www.pgm.slupsk.pl (w zakładce lokale użytkowe, garaże i reklamy).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w biurze lokali użytkowych garaży i reklam – PGM Sp. z o.o., Plac Zwycięstwa 4 w Słupsku (pokój nr 3), tel. 59 84 87 700.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn w trybie właściwym dla ogłoszenia.

eprasa.pl c8f1de45b2

POLSKA *i* ŚWIAT

KRÓTKO

POZNAŃ

Sprawa Ewy Tylman nie ma końca

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniający Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman i przekazał sprawę do ponownego rozpoznania przez sąd okręgowy. Orzeczenie jest prawomocne.

Decyzja sądu oznacza, że Sąd Okręgowy w Poznaniu rozpozna sprawę Adama Z. już po raz czwarty.

W marcu 2025 r. Sąd Okręgowy w Poznaniu po raz trzeci uniewinnił Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman. Nie znalazł również podstaw do uznania go za winnego nieudzielenia pomocy kobiecie. Od tego orzeczenia apelację do sądu II instancji skierowali pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego, ojca Ewy Tylman, i prokuratura, domagając się uchylenia nieprawomocnego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpoznania przez sąd I instancji.

Ewa Tylman zaginęła w listopadzie 2015 roku. Po kilku miesiącach z Warty wyłowiono jej ciało.

KOŁOBRZEG

„Tu jest Polska. Tu jest morze”

FOT. MARCIN BIELECKI

Marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska przemawiała wczoraj podczas uroczystości upamiętniającej włączenie ziem zachodnich i północnych do Rzeczypospolitej Polskiej pt. „Tu jest Polska. Tu jest morze” w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu.

KAS W AKCJI

Nielegalny handel w internecie

Dolnośląska Krajowa Administracja Skarbowa skontrolowała sprzedaż towarów na jednym z popularnych portali społecznościowych. Wykryła ponad 36 tys. transakcji realizowanych bez zarejestrowanej działalności gospodarczej. Wartość sprzedaży towarów w internecie wyniosła ponad 9,6 mln zł. Funkcjonariusze ustalili, że towar – odzież damska, w większości kupiona we Włoszech – sprzedawany był w Polsce, w innych państwach Unii Europejskiej i poza nią. Zamówienia były realizowane głównie za pośrednictwem firm kurierskich.

Na poczet przyszłych zobowiązań podatkowych zabezpieczono nieruchomość, ruchomości i milion złotych w gotówce.

PRAWO

We wtorek w życie weszła nowelizacja Prawa o notariacie oraz ustawy o księgach wieczystych i hipotece, przyspieszająca procedurę wpisów. W ocenie Krajowej Rady Notarialnej nowe przepisy oznaczają koniec kolejek w sądach, bo wniosek o wpis do księgi będzie można już złożyć bezpośrednio u notariusza nawet podczas tej samej wizyty, w trakcie której sporządzany jest akt poświadczenia dziedziczenia.

> *Prezydent Karol Nawrocki nie ma uprawnień konstytucyjnych ani wiedzy do zajmowania się polityką europejską*
>
> **Radosław Sikorski**, szef MSZ

Awantura o TK. Czy prezydent przyjmie przysięgę sędziów?

Adam Kielar
Warszawa

Wciąż trwa zamieszanie wokół Trybunału Konstytucyjnego. Obecna ekipa rządowa wybrała sześcioro nowych sędziów, jednak nie ma pewności, że prezydent odbierze od nich ślubowanie. Rząd zapowiada, że ma „plan B”.

FOT. ADRIAN GRYCUK-PRACA

Chaos w tej instytucji trwa w różnych formach od 2015 roku. Czy wybór nowych sześciu sędziów coś zmieni?

Podczas ostatniego posiedzenia Sejmu wybranych zostało sześcioro nowych sędziów Trybunału Konstytucyjnego. Są to: Krystian Markiewicz, Maciej Taborowski, Marcin Dziurda, Anna Korwin-Piotrowska, Dariusz Szostek i Magdalena Bentkowska.

Podjęto także uchwałę na temat obecnego. Jak stwierdzono, „w świetle standardów konstytucyjnych oraz wiążących RP standardów międzynarodowych i europejskich, przestał spełniać swoją funkcję jako organ bezstronny i niezawisły, służący obywatelom Rzeczypospolitej jako najważniejszy strażnik ich konstytucyjnych praw”.

„Sejm uznaje za konieczne podjęcie działań służących ukształtowaniu składu osobowego Trybunału Konstytucyjnego w taki sposób, by trybunał ten spełniał wymogi sądu ustanowionego na mocy prawa, niezawisłego i bezstronnego, w tym w szczególności dokonania wyboru sędziów Trybunału Konstytucyjnego na wolne miejsca, z uwzględnieniem potrzeby odbudowy zaufania publicznego do tego organu” – czytamy.

Po wyborze nowi sędziowie powinni zostać zaprzysiężeni przez prezydenta. Jednak nie jest wcale powiedziane, że Karol Nawrocki to zrobi. Wszystko przez to, że obóz władzy wybrał ich jednorazowo, a nie w momentach, gdy kończyły się kadencje poszczególnych sędziów.

– Ale nie chcieliście tego robić, dlatego że TK, gdzie nie mielibyście większości, nie byłby pod butem waszego rządu i premiera. Teraz widzicie tego szansę, by w 48 godzin zaaresztować TK i wybrać byle jak, byle szybko, byle waszych kandydatów. Prezydent na to na pewno nie pozwoli – zapowiedział Zbigniew Bogucki, szef Kancelarii Karola Nawrockiego.

Co na to rząd? Zapowiada, jak w kilku ostatnich sytuacjach, że ma „plan B i C”. Jednak minister sprawiedliwości Waldemar Żurek mówił w poniedziałek (16 marca), że nie zamierza ich ujawniać.

W spekulacjach pojawia się propozycja, by ślubowanie od wybranych sędziów TK przyjął marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty. On sam powiedział, że zgodnie z prawem powinien zrobić to prezydent.

– Jeżeli chodzi o przyjęcie ślubowania od sędziów Trybunału Konstytucyjnego, to na mocy wszystkich przepisów powinien to zrobić prezydent Nawrocki. I czekam na to – mówił polityk Lewicy.

Jakby mało było chaosu, to jeszcze w lutym posłowie PiS złożyli do... Trybunału Konstytucyjnego skargę na przepisy dotyczące wyboru sędziów TK. Część z nich została uchwalona za rządów właśnie tej partii.

Zaskarżony został m.in. przepis stanowiący, że „sędziego Trybunału wybiera Sejm”, „kadencja sędziego trwa 9 lat”, a „zasady wyboru i związane z tym terminy procedowania określa Regulamin Sejmu”. Jak wskazano, procedura zgłaszania kandydatów powinna być „w sposób pełny i transparentny uregulowana w ustawie”, a nie jak obecnie przez Regulamin Sejmu.

Wczoraj Trybunał miał zająć się tym wnioskiem. Zdaniem ministra Żurka, wyrok będzie wydany „na zlecenie”. – Spodziewam się tego, że ten Trybunał będzie działał na zlecenie. Czyli: jest zapotrzebowanie wśród osób z politycznego grona, które nas wybrało, no to my orzekniemy – mówił 16 marca w TVN24.

Jeśli faktycznie dojdzie do takiej decyzji TK, to chaos w tej instytucji, który trwa w różnych formach od 2015 roku, tylko się wzmocni.

PAP

Polityka mieszkaniowa: zamiast rządowych dopłat do kredytów – wsparcie budownictwa społecznego

Alina Mazurska
Warszawa

W tym roku na wsparcie różnych form budownictwa społecznego rząd planuje wydać 8,7 mld zł – poinformował minister Andrzej Domański. Nie będzie natomiast dopłat do kredytów.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański zapowiedział, że w tym roku rząd zakontraktuje budowę i remonty 18 tys. mieszkań, a na budownictwo mieszkaniowe ze środkami z Krajowego Planu Odbudowy wyda 8,7 mld zł. Zauważył, że program mieszkaniowy rządu bierze pod uwagę zarówno budowę lokali socjalnych, jak również mieszkań przeznaczonych dla osób znajdujących się w tzw. luce czynszowej, których nie stać na mieszkanie własnościowe, a jednocześnie nie spełniają kryteriów umożliwiających im skorzystanie z mieszkań socjalnych. Z informacji płynących z rządu w ostatnich miesiącach wynika, że w polityce mieszkaniowej realizowanej przez obecną koalicję rządową nastąpiła istotna zmiana. Rząd porzucił bowiem plany wprowadzenia kolejnego programu stymulującego popyt, a zamiast tego rekordowe środki skierował w zwiększenie podaży.

Koalicja Obywatelska, największe ugrupowanie tworzące obecny rząd, zapowiadała przed wyborami wprowadzenie „kredytu z oprocentowaniem 0 proc. na zakup pierwszego mieszkania”.

Po utworzeniu rządu Donalda Tuska postulat ten podzielił jednak koalicję i ostatecznie nie wszedł w życie. Przeciwko była Lewica i Polska 2050. W samym rządzie zdecydowanie wypowiadała się przeciw temu pomysłowi minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz z Polski 2050, przekonując, że doprowadzi on do wzrostu cen mieszkań, a najbardziej skorzystają na nim deweloperzy. PAP

eprasa.pl c8f1de45b2

Drony i rakiety Iranu zaatakowały ambasadę USA w Bagdadzie

Oprac. Alina Mazurska
Bagdad

We wtorek nad ranem jeden z irańskich dronów przedarł się przez obronę i runął na dach amerykańskiej ambasady w stolicy Iranu.

Jak podaje Reuters, powołując się na źródła związane ze służbami bezpieczeństwa, to najintensywniejszy atak od początku wojny na Bliskim Wschodzie, która rozpoczęła się 28 lutego od amerykańsko-izraelskiego uderzenia na Iran. W odpowiedzi irańskie wojsko atakuje cele wojskowe i cywilne w regionie, w tym bazy i ambasady amerykańskie.

Jak podała AFP, co najmniej jeden dron spadł na teren placówki dyplomatycznej; po wybuchu uniosła się nad nią czarna chmura dymu. Reuters podał z kolei we wtorek w nocy informacje, że w stolicy Iraku słuchać było potężny wybuch. AFP poinformowała, powołując się na źródła w służbach bezpieczeństwa, że cztery osoby zginęły w nalocie na dom w Bagdadzie. Według tych źródeł wśród ofiar „są dwaj irańscy doradcy".

To kolejny atak na ambasadę USA w Iraku. W sobotę placówka została trafiona przez irański pocisk rakietowy. W poniedziałek wieczorem w pobliżu budynku ambasady doszło do ataków i wybuchów. Z powodu uderzenia drona wybuchł pożar na dachu hotelu w pobliżu placówki, ale nie spowodował on strat i szkód.
PAP

FOT. TWITTER

Amerykanie nigdzie nie mogą czuć się bezpiecznie. Pokazał to irański atak na ambasadę USA w Bagdadzie

Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników

Adam Kielar
USA

Prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników Stanów Zjednoczonych, by ci pomogli Amerykanom w odblokowaniu Cieśniny Ormuz. Jednak większość do tej pory odmówiła.

FOT. GIUSEPPE CACACE/AFP/EAST NEWS

Większość sojuszników USA jest niechętna interwencji w Cieśninie Ormuz

W ostatni weekend prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników, by wsparli działania Stanów Zjednoczonych na rzecz odblokowania Cieśniny Ormuz i ochrony płynących tam statków handlowych i tankowców.

Jak podkreślił, brak odpowiedzi na wezwanie może oznaczać „bardzo złą przyszłość" dla NATO. Z kolei ambasador USA przy NATO Michael Waltz oświadczył, że Waszyngton „zachęca, a nawet żąda" udziału innych państw w operacji w Cieśnienie Ormuz.

Sam prezydent USA ogłosił również, że „liczne kraje" są już w drodze.

Co na to sojusznicy? Raczej nie palą się, by wysyłać swoje jednostki w rejon konfliktu na Bliskim Wschodzie.

– Czy będziemy wkrótce aktywną częścią tego konfliktu? Nie. Nie będziemy w nim uczestniczyć – powiedział Johann Wadephul, minister spraw zagranicznych Niemiec.

Potwierdził to także kanclerz Friedrich Merz. – Brakuje mandatu ONZ, Unii Europejskiej lub NATO, wymaganego zgodnie z niemiecką ustawą zasadniczą. Dlatego od samego początku było jasne, że ta wojna nie jest sprawą NATO – mówił szef niemieckiego rządu.

Premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer zadeklarował, że jego kraj „nie da się wciągnąć" w wojnę. – Po pierwsze, będziemy chronić naszych obywateli w tym regionie. Po drugie, podejmując niezbędne działania w celu obrony siebie i naszych sojuszników, nie damy się wciągnąć w szerszy konflikt zbrojny. I po trzecie, będziemy nadal dążyć do szybkiego rozwiązania, które przywróci bezpieczeństwo i stabilność w regionie oraz powstrzyma zagrożenie ze strony Iranu dla jego sąsiadów – powiedział.

Nie jest jasne stanowisko Paryża. Prezydent Francji Emmanuel Macron rozmawiał ze swoim odpowiednikiem z Iranu Masudem Pezeszkianem i jasno zadeklarował, że swoboda żeglugi w Cieśninie Ormuz musi zostać przywrócona.

Zdaniem Donalda Trumpa francuski prezydent pomoże Amerykanom. Oświadczył, że rozmawiał z prezydentem Macronem na temat cieśniny i ocenił swoje relacje z nim na osiem w 10-punktowej skali.

A jak na propozycję Donalda Trumpa odpowiada Polska? Głos zabrał między innymi premier Donald Tusk. Oświadczył we wtorek, że Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu, gdyż – jak wskazał – konflikt na Bliskim Wschodzie nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Szef rządu podkreślił, że nasz kraj ma inne zadania w ramach NATO.

Wysłania swoich jednostek nie wyklucza za to Dania. – Nie chcieliśmy tej wojny, apelowaliśmy o deeskalację, ale z otwartą głową musimy zastanowić się, jak przyczynić się do utrzymania swobodnej żeglugi przez Ormuz – powiedział szef duńskiego MSZ Lars Lokke Rasmussen nadawcy publicznemu DR.

Angażować się w rozwiązanie sytuacji nie zamierza za to Szwecja, podobnie jak Japonia i Australia, bliscy sojusznicy USA. Australijska minister transportu Catherine King także zapowiedziała na antenie ABC, że jej kraj nie skieruje jednostek do cieśniny.

W operacji nie zamierzają wziąć udziału Włochy i Litwa. Donald Trump nie ma też co liczyć na władze w Madrycie.

– Hiszpania nigdy nie zaakceptuje żadnych środków doraźnych, celem musi być natychmiastowe zakończenie wojny – powiedziała minister obrony Hiszpanii Margarita Robles, która ponownie określiła amerykańsko-izraelską interwencję na Bliskim Wschodzie jako nielegalną.

Na potencjalny powód, dla którego Europa nie chce angażować się w toczącą się na Bliskim Wschodzie wojnę, wskazał prezydent Finlandii Alexander Stubb.

– To zrozumiałe, że europejscy sojusznicy, szczególnie Wielka Brytania, Niemcy i Francja, niechętnie udzielają pomocy prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi w Cieśninie Ormuz. Powodem jest brak wcześniejszych konsultacji z Europą w sprawie ataku na Iran – mówił podczas wygłaszanego w Londynie wykładu.
PAP

Rosyjskie drony polują na cywilów. Zginęło 7 osób

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej siedem osób zginęło, a 24 zostały ranne w następstwie ataków rosyjskich wojsk na Ukrainę w ciągu ostatniej doby.

„Pięć osób zginęło w kontrolowanej przez Ukrainę części obwodu donieckiego na wschodzie kraju. Kolejnych sześć zostało rannych" – napisał w Telegramie szef wojskowych władz obwodowych Wadym Fiłaszkin. „Rosja zabija cywilów!" – ostrzegł.

Dwie osoby zostały zabite w obwodzie sumskim w północno-wschodniej Ukrainie. Media piszą, że Rosjanie urządzają tam polowania dronowe na osoby cywilne.

Według komunikatu policji w jednej z gmin tego regionu dron zabił kierowcę ciężarówki, która przewoziła zboże. Inny bezzałogowiec rosyjskiej armii uderzył w motocyklistę, który zginął na miejscu. Łącznie, w następstwie ataków dronów, w obwodzie sumskim rannych zostało co najmniej osiem osób.

W Zaporożu, na południowym wschodzie Ukrainy, siły rosyjskie zaatakowały terminal prywatnego operatora logistycznego Nowa Poszta. Ośmioro pracowników zostało rannych. W obwodzie dniepropietrowskim w wyniku rosyjskich ataków ucierpiały dwie osoby cywilne. W obwodzie odeskim na południu kraju wojska rosyjskie uderzały w obiekty infrastruktury energetycznej, przedsiębiorstwa oraz porty nad Morzem Czarnym. Władze poinformowały o przerwach w dostawach prądu w niektórych miejscowościach.
PAP

Szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu zginął w izraelskim ataku

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Izraelski minister obrony poinformował we wtorek, że szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu Ali Laridżani zginął w nocy w ataku armii Izraela. Potwierdził też śmierć Golamrezy Solejmaniego, przywódcy irańskiej organizacji paramilitarnej Basidż.

FOT. PAP/EPA

Ali Laridżani był jednym z najważniejszych irańskich polityków

– Laridżani i przywódca Basidż zostali wyeliminowani w nocy (z poniedziałku na wtorek – PAP) i dołączyli do przywódcy programu zagłady (poprzedniego najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego) Chameneiego, i wszystkich innych wyeliminowanych członków osi zła, w piekle – powiedział Israel Kac, minister obrony narodowej Izraela.

Krótko po ogłoszeniu przez władze Izraela śmierci Laridżaniego na jego profilu w serwisie X opublikowana została odręczna notatka napisana rzekomo przez niego. Mowa w niej o irańskich marynarzach poległych w amerykańskim ataku 4 marca, których pogrzeb miał się odbyć wczoraj.

Laridżani to najwyższy rangą urzędnik, który zginął w Iranie od śmierci 28 lutego w atakach Izraela i USA najwyższego przywódcy duchowo-politycznego kraju – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha.

Po raz ostatni Laridżani widziany był w piątek na antyizraelskim wiecu zorganizowanym w Teheranie z okazji Dnia Al-Kuds.

Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż – ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie porządku w Iranie – Golamreza Solejmaniego – oraz jego zastępca Saida Kariszi.

Nowy najwyższy przywódca Iranu Modżtaba Chamenei odrzucił propozycje złagodzenia napięć lub zawieszenia broni ze Stanami Zjednoczonymi – poinformowała agencja Reutera, powołując się na wysokiego rangą urzędnika irańskiego. Jak powiedział, stanowisko Chameneiego dotyczące zemsty na USA i Izraelu jest „bardzo twarde". Najwyższy przywódca miał powiedzieć, że „nie jest to właściwy czas na pokój, dopóki Stany Zjednoczone i Izrael nie padną na kolana, nie zaakceptują porażki i nie wypłacą odszkodowań".

Krótko po ogłoszeniu śmierci Laridżaniego izraelska armia przekazała, że Iran wystrzelił rakiety w kierunku Izraela.
PAP

eprasa.pl c8f1de45b2

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Świąd skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Jakie nowotwory najczęściej dotykają kobiety, a jakie mężczyzn? Na co warto zwracać uwagę, by w porę zauważyć niepokojące objawy? Czym jest onkologia precyzyjna i jak immunoterapia wspiera leczenie nowotworów? O te i inne kwestie pytamy dr Izoldę Mrochen-Domin, laureatkę I miejsca w kategorii Onkolog roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES.

ZA TYDZIEŃ:

- Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Objawia się nie tylko kaszlem. Jak ją rozpoznać i leczyć?
- NFZ alarmuje: Polacy nie chcą się leczyć w sanatoriach

FOT. 123RF

To nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) należy spożywać co najmniej 2,5 litra wody dziennie. Choć woda uchodzi za najlepszy wybór, badania wskazują coś innego.

Zaskakujące wyniki analiz wykazały, że mleko może nawadniać skuteczniej niż woda i choć brzmi to paradoksalnie, istnieje ku temu logiczne uzasadnienie.

FOT. FREEPIK

W utrzymywaniu nawodnienia mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda

Nieoczekiwany mistrz nawadniania: mleko

Pierwszym wiarygodnym źródłem, które zwróciło uwagę na to zagadnienie, było brytyjskie badanie z 2007 roku opublikowane w bazie PubMed, analizujące wpływ różnych napojów po wysiłku fizycznym.

Wyniki zaskoczyły wielu: mleko powodowało mniejsze wydalanie moczu w porównaniu z wodą, utrzymując dodatni poziom nawodnienia nawet do pięciu godzin po spożyciu, podczas gdy inne napoje wykazywały krótszy efekt nawadniający, trwający około jednej godziny.

Dziesięć lat później kolejne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Limerick w Irlandii potwierdziło tę obserwację.

Po raz kolejny mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda w utrzymywaniu nawodnienia, dzięki składnikom odżywczym, takim jak sód, białko i tłuszcz, które współpracują ze sobą, aby spowolnić utratę płynów w organizmie.

To zwycięskie trio zapobiega „wysychaniu" organizmu, co może się łatwo zdarzyć w palącym lipcowym słońcu.

Jeszcze bardziej kompleksowe było badanie z 2016 roku, opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition, w którym porównano 13 różnych napojów na próbie 72 mężczyzn. Od piwa, przez herbatę, kawę, soki i napoje gazowane, po mleko pełne i odtłuszczone oraz specjalne roztwory nawadniające, to właśnie mleko i roztwory nawadniające osiągnęły najlepsze wyniki pod względem skuteczności nawodnienia.

Dlaczego mleko nawadnia lepiej niż woda?

To skład mleka sprawia, że jest ono bardziej nawadniające niż woda. Woda, pozbawiona substancji spowalniających jej przejście przez przewód pokarmowy, jest szybko wchłaniana i wydalana z organizmu.

Natomiast mleko zawiera elektrolity, takie jak sód i potas, a także kalorie i białka, które wydłużają czas przebywania płynów w żołądku i zmniejszają produkcję moczu. Oznacza to, że organizm dłużej zatrzymuje przyjęte płyny, zapewniając trwalsze nawodnienie.

Tego błędu unikaj!

Mleko odtłuszczone szczególnie wyróżnia się wysoką zdolnością nawadniania, dzięki zawartości elektrolitów i mniejszej ilości kalorii w porównaniu do mleka pełnego, bez tłuszczu, który przy częstym spożyciu może obciążać organizm.

Należy jednak unikać błędu polegającego na traktowaniu mleka jako zamiennika wody, spożywanego w dużych ilościach przez cały dzień.

Woda to podstawa codziennego nawodnienia, a mleko zasługuje na miano nawadniającego napoju, który stanowi cenne wsparcie

Badania wskazujące na właściwości nawadniające mleka mają pewne ograniczenia, takie jak niewielka liczba uczestników i krótki czas trwania.

Ponadto mleko dostarcza kalorii i białka, które, choć wspomagają nawodnienie, wpływają na dzienny bilans energetyczny, co jest istotne dla osób pragnących uniknąć nadmiaru kalorii.

W rzeczywistości oficjalne zalecenia nadal wskazują wodę jako podstawę prawidłowego nawodnienia.

Żaden napój nie powinien jej całkowicie zastępować, choć mleko może stanowić cenne uzupełnienie w określonych sytuacjach – na przykład po intensywnym wysiłku fizycznym lub w okresach dużych upałów, gdy wzrasta ryzyko odwodnienia.

Woda czy mleko. Co wybrać?

Wobec tych ustaleń nasuwa się naturalne pytanie: woda czy mleko – który napój wybrać, by skutecznie się nawodnić? Najlepszą odpowiedzią jest zachowanie równowagi.

Woda pozostaje niezbędna – prosta, bezkaloryczna i idealna do codziennego, regularnego spożycia.

Mleko natomiast, dzięki zdolności dłuższego zatrzymywania płynów w organizmie, może być przydatne w określonych sytuacjach, zwłaszcza dla osób potrzebujących dodatkowej energii przy jednoczesnym nawodnieniu.

W najgorętsze dni szklanka zimnego mleka może stanowić uzupełnienie wody, nie jej zamiennik, zapewniając dłuższe nawodnienie bez konieczności sięgania po napoje słodzone czy gazowane.

Podsumowując: woda to podstawa codziennego nawodnienia, natomiast mleko zasługuje na miano wyjątkowo nawadniającego napoju, który może stanowić cenne wsparcie, szczególnie gdy upał wzmaga potliwość i zwiększa ryzyko odwodnienia.

Dlaczego więc nie sięgać po oba napoje naprzemiennie, by skutecznie nawodnić organizm i lepiej znieść letnie upały?

eprasa.pl c8f1de45b2

Świąd skóry albo nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

O nowotworach mówi dr Izolda Mrochen-Domin, laureatka I miejsca w kategorii Onkolog Roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES. Lekarka pracuje w Katowickim Centrum Onkologii.

FOT. POLSKA PRESS GRUPA / GETTY IMAGES

Dr Izolda Mrochen-Domin – Onkolog Roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Strona Zdrowia: Z jakimi nowotworami najczęściej zmagają się kobiety, a z jakimi mężczyźni?
Izolda Mrochen-Domin, specjalistka chorób wewnętrznych i onkologii klinicznej: U kobiet dominują rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego oraz nowotwory narządów rodnych - jajnika, trzonu macicy i szyjki macicy. Jeśli chodzi o mężczyzn, rak płuca, rak jelita grubego, rak żołądka, rak prostaty, pęcherza moczowego.

Czy na podstawie swojego doświadczenia może pani wskazać nowotwór szczególnie trudny do leczenia?
W przypadku nowotworów uznawanych za najbardziej agresywne kluczowe znaczenie ma przede wszystkim stopień zaawansowania choroby. Jeśli pacjent trafia do nas w czwartym stadium, czyli najwyższym, gdy obecne są już zmiany przerzutowe, praktycznie każdy nowotwór może być bardzo trudny do leczenia, ponieważ wówczas terapia najczęściej ma charakter paliatywny. Istotny jest także stopień złośliwości histologicznej, czyli tzw. stopień określający jak agresywny jest nowotwór. Na podstawie tych informacji, które pozyskujemy z badania histopatologicznego możemy przewidzieć, jakie mogą być efekty naszego leczenia. Z mojej perspektywy klinicznej jednym z największych wyzwań pozostaje rak trzustki. To nowotwór podstępny, często słabo reagujący na leczenie. Oczywiście, obecnie dysponujemy coraz szerszym wachlarzem metod terapeutycznych, w tym nowoczesnymi terapiami celowanymi, immunologicznymi, jednak mimo postępów rak trzustki nadal pozostaje dla mnie szczególnie wymagającym przeciwnikiem. Może rozwijać się bezobjawowo, podobnie jak nowotwory żołądka. Objawy bywają bardzo dyskretne, a nagle okazuje się, że pacjent ma już przerzuty do wątroby.

Zapewne spotyka się pani z pacjentami, którzy czują się dobrze, funkcjonują normalnie, a mimo to diagnoza ujawnia już bardzo zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami?
Niedawno trafiła do mnie młoda czterdziestoletnia pacjentka z rakiem żołądka. Nie miała typowych objawów dla tego typu raka ani wstrętu do mięsa czy spadku masy ciała. Prowadziła bardzo higieniczny tryb życia: dbała o sen, aktywność fizyczną i dietę. Była osobą wyjątkowo świadomą zdrowotnie. Jedynym objawem, który ją zaniepokoił, była uporczywa czkawka, na tyle nasilona, że wybudzała ją w nocy. Początkowo podejrzewano niestrawność, nietolerancje pokarmowe czy nawet celiakię, dlatego zaczęła eliminować z diety różne produkty. Czkawka jednak nie ustępowała, więc zgłosiła się do gastrologa. W wywiadzie wspomniała jeszcze o zlewnych potach, co początkowo sugerowało raczej tło hormonalne tych dolegliwości lub okres menopauzalny. Ostatecznie lekarz zlecił gastroskopię i badanie wykazało rozległą zmianę nowotworową żołądka z przerzutami do wątroby. Okazało się, że jest to rak żołądka o typie histopatologicznym śluzowym, który bywa szczególnie podstępny i trudny do uchwycenia w badaniach obrazowych i endoskopowych.

Kontynuując wątek tej pacjentki. Jakie metody leczenia stosuje się, gdy choroba jest już rozsiana i obejmuje inne narządy?
Obecnie pacjenci mają możliwość kwalifikacji do programów lekowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Ta pacjentka została do takiego programu zakwalifikowana. Otrzyma terapię skojarzoną, tj. chemioterapię wraz z immunoterapią, czyli leczenie celowane molekularnie. W jej przypadku badania receptorów na komórkach raka wykazały określone mutacje, co umożliwia zastosowanie terapii z najwyższej dostępnej obecnie półki. Mam nadzieję, że zatrzymamy chorobę.

W jaki sposób organizm może sygnalizować rozwijający się proces nowotworowy poprzez objawy pozornie niezwiązane z chorobą?
Na przykład przewlekły świąd skóry bardzo często interpretowany jest jako objaw alergii czy chorób dermatologicznych, tymczasem może on wyprzedzać rozpoznanie choroby nowotworowej nawet o kilka do kilkunastu miesięcy. Myjące mogą być także zlewne poty, ponieważ łatwo je przypisać takim przyczynom jak zaburzenia lękowe, zmiany hormonalne. Tymczasem w niektórych przypadkach mogą one pełnić rolę wczesnego sygnału rozwijającej się choroby nowotworowej. Mechanizm pojawiania się takich objawów, jak zlewne poty czy przewlekły świąd skóry, wiąże się z tzw. objawami paraneoplastycznymi. Są to symptomy wywołane niebezpośrednio przez sam guz, lecz przez działanie komórek nowotworowych i substancji, które one wydzielają. Mogą to być hormony lub substancje podobne do hormonów, cytokiny czy też uruchamianie mechanizmów autoimmunologicznych kiedy układ odpornościowy pacjenta reaguje na antygeny nowotworu. Ważny jest tez fakt, aby móc zobrazować nowotwór w standardowych badaniach obrazowych, musi osiągnąć określoną masę - 1 centymetr średnicy, objętość - 1 centymetr sześcienny. Substancje wydzielane przez komórki nowotworowe mogą wywoływać różne reakcje w organizmie, takie jak spadek masy ciała, zaburzenia metaboliczne, nadmierną potliwość czy właśnie przewlekły świąd skóry. Dlatego takie objawy nie powinny być bagatelizowane, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się błahymi dolegliwościami. W codziennym życiu łatwo je tłumaczyć drobnymi przyczynami, zmianą proszku do prania, kosmetyku czy podrażnieniem skóry.

Czy mogłaby pani wytłumaczyć, na czym polega onkologia precyzyjna oraz immunoterapia w onkologii?
Onkologia precyzyjna polega na dostosowaniu leczenia do indywidualnych cech komórek nowotworowych i profilu konkretnego pacjenta. Większość, a dziś praktycznie każdy nowotwór, posiada pewne mutacje w swojej „genetyce". Na przykład w raku jelita grubego komórki nowotworowe mogą mieć mutacje w genach KRAS, NRAS, BRAF, w układzie niestabilności mikrosatelitarnej lub w DMMR, co oznacza defekt niewydolność systemu naprawy błędnie sparowanych zasad DNA. Badamy mutacje, receptory, geny aby móc zastosować celowane terapie, które działają dokładnie na określony defekt w komórce nowotworowej. W Polsce, podobnie jak w Europie, dostępne są nowoczesne preparaty immunokompetentne, które można łączyć też z chemioterapią. Na przykład w przypadku raka jelita grubego z wysokim stopniem niestabilności mikrosatelitarnej tzw. MSI HG w przypadku choroby z przerzutami możemy od razu zastosować immunoterapię, leczenie, które skutecznie przedłuża życie pacjenta, jest stosunkowo mało toksyczne, choć może powodować immunologiczne powikłania. Również w nowotworach, jak rak jajnika, pojawiły się cząsteczki leków blokujących rozwój guza w zależności od obecnej mutacji. To właśnie jest leczenie celowane, immunokompetentne i spersonalizowane, dopasowane do charakterystyki konkretnego nowotworu u pacjenta, które niewątpliwie jest przełomem w onkologii XXI wieku. Jeszcze kilkanaście lat temu mieliśmy do dyspozycji tylko klasyczne leki, jak 5-fluorouracyl. W 2009 roku, kiedy zdobyłam specjalizację w onkologii klinicznej, immunoterapia była bardzo ograniczona. Dziś natomiast dostępnych jest dużo programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dzięki którym pacjenci spełniający odpowiednie kryteria, w tym obecność określonej mutacji, mogą otrzymać nowoczesne, skuteczne leczenie.

Jeśli mowa o programie lekowym. Czy są jakieś ograniczenia wiekowe? Na przykład, czy pacjentka w wieku 78 lat mogłaby otrzymać taki lek, czy już niekoniecznie?
Żaden program lekowy w onkologii nie przewiduje górnej granicy wieku. Jedynym wymogiem jest ukończone 18 lat. Wiek pacjenta sam w sobie nie wyklucza uczestnictwa w programie, więc nawet pacjentka mająca 75 czy 78 lat może być zakwalifikowana do leczenia, jeśli spełnia pozostałe kryteria włączenia do odpowiedniej terapii. Oczywiście przy kwalifikacji uwzględnia się stan sprawności pacjenta, oceniany w skali Karnowskiego lub Zubrod, oraz choroby współistniejące, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Musimy mieć pewność, że pacjentka będzie w stanie w pełni i świadomie uczestniczyć w terapii. Dostosować się do harmonogramu leczenia i badań kontrolnych. W większości programów pacjent wymaga oceny efektu terapii co 12 tygodni, np. w formie tomografii komputerowej z kontrastem, aby monitorować skuteczność leku, efekt leczenia.Dlatego starszy pacjent może potrzebować wsparcia w organizacji leczenia, ale formalnie wiek nie stanowi ograniczenia. Jeśli pacjent spełnia wszystkie kryteria medyczne, może otrzymać terapię.

Czy choroby współistniejące mogą stanowić przeciwwskazanie do zastosowania chemioterapii lub immunoterapii u pacjentów onkologicznych?
Tak, choroby współistniejące mają istotne znaczenie przy kwalifikacji do leczenia. W przypadku immunoterapii, przeciwwskazaniem są przede wszystkim choroby autoimmunologiczne – wynikają one bezpośrednio z mechanizmu działania leku, więc w takich sytuacjach terapii nie można zastosować. W przypadku chemioterapii oceniamy ogólny stan zdrowia pacjenta.
Na przykład osoby po ciężkich zawałach, z niewydolnością nerek czy po zabiegach kardiologicznych z niewydolnością serca, gdy frakcja wyrzutowa spada poniżej określonego progu, wymagają ostrożności, bo nie wszystkie leki cytotoksyczne są dla nich bezpieczne. Ważne jest też nastawienie pacjenta: jeśli nie jest w stanie współpracować i stosować się do harmonogramu leczenia oraz badań kontrolnych, np. tomografii co 12 tygodni, terapia może być niemożliwa do bezpiecznego przeprowadzenia.Czasem zdarzają się też sytuacje, gdy pacjent ma choroby współistniejące lub deficyty poznawcze, np. chorobę Alzheimera, ale posiada odpowiednią opiekę rodziny i biologicznie nadaje się do leczenia. Miałam pacjentkę starszą z rozsianym rakiem trzonu macicy, dzięki wsparciu córki mogła przejść pełny cykl chemioterapii i radioterapii i do tej pory funkcjonuje w dobrym stanie. Są jednak przypadki, kiedy postęp choroby lub powikłania po stosowanym leczeniu onkologicznym uniemożliwiają kontynuację chemioterapii, na przykład przewlekła neutropenia, nasilona anemia czy ogólne osłabienie. W takich sytuacjach kierujemy pacjenta na alternatywne formy leczenia: radioterapię, leczenie przeciwbólowe oraz terapię wspomagającą, hospicyjną, hormonoterapię. Oczywiście nie wszystkie nowotwory pozwalają na takie rozwiązania, ale w wielu przypadkach umożliwia to poprawę komfortu życia i kontrolę objawów choroby.

eprasa.pl c8f1de45b2

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 18.03.2026

Silni na zewnątrz, samotni w kryzysie. Mężczyźni rzadziej proszą o pomoc

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

10 marca obchodziliśmy Dzień Mężczyzny. To święto mniej popularne niż Dzień Kobiet, ale coraz częściej stające się okazją do rozmowy o zdrowiu psychicznym panów. Statystyki są smutne.

W Polsce nawet ok. 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni. Wciąż działa silny społeczny wzorzec „twardego mężczyzny", który ma radzić sobie sam i dobrze działać pod presją.

Choć w przestrzeni publicznej temat zdrowia psychicznego pojawia się coraz częściej, mężczyźni nadal rzadziej niż kobiety korzystają z pomocy specjalistów.

Potwierdzają to również dane. W Polsce około 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni - to nawet 11 z 13 przypadków dziennie (według danych z 2024 roku). Jednocześnie kobiety częściej podejmują próby samobójcze, ale rzadziej kończą się one śmiercią. Z kolei wśród osób leczonych psychiatrycznie mężczyźni stanowią zaledwie około 30-40 proc. pacjentów.

Czy to oznacza, że mężczyźni są bardziej odporni psychicznie? Nie dotykają ich kryzysy tak mocno lub często, jak w przypadku kobiet lub dzieci? Niestety, powód tkwi w tym, że mężczyźni gorzej radzą sobie z nazywaniem emocji, z ich regulacją czy z proszeniem o wsparcie.

FOT. FREEPIK

W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowozić" rezultaty

Mężczyźni w kryzysie psychicznym

Statystycznie to kobiety częściej też otrzymują diagnozę depresji. Według specjalistów te dane są efektem tego, że w wielu przypadkach mężczyźni po prostu nie trafiają do lekarzy ani terapeutów.

- Dane statystyczne są zatrważające. Gdy pod uwagę weźmiemy, że są niedoszacowane, to tym bardziej musimy zacząć działać. Depresja to choroba, która z każdym rokiem zbiera coraz większe żniwo. Według danych WHO i polskiego NFZ, nawet 1,2 mln Polaków z nią się zmaga. Widać również, że kobietom łatwiej jest mówić o uczuciach, emocjach, wypaleniu i przeciążeniu, co jest bardzo dobrym zjawiskiem, w przypadku mężczyzn to wciąż tematy tabu. Wszak faceci mają dowozić, budować, mają być liderami, nie mogą okazywać słabości, smutku. To głównie pokłosie wychowania obecnych Millenialsów, gdzie emocje nie były dobrze widziane w społeczeństwie, a nawet w rodzinie. I dopiero dzisiejsze dzieci mają powiedziane, że mogą je pokazywać. Że chłopczyk może płakać, ma prawo „się mazać", a dziewczynka nie musi być cicha i grzeczna cały czas. To zawsze jakiś początek - komentuje Jakub B. Bączek, trener mentalny, szkoleniowiec i mentor od lat zajmujący się tematem odporności psychicznej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja do 2030 roku może stać się najczęściej występującą chorobą na świecie. Już dziś dotyka ok. 4,6 proc. mężczyzn i 6,9 proc. kobiet, choć w przypadku panów skala problemu jest prawdopodobnie niedoszacowana.

Stereotyp „twardego mężczyzny" wciąż działa

Choć świadomość społeczna rośnie, stereotyp silnego, niewzruszonego mężczyzny nadal jest bardzo silny - także w Polsce. W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowozić" rezultaty.

- Ja również jako chłopak ze Śląska wychowałem się dokładnie z takim przekonaniem, że po prostu „chłopaki nie płaczą". Okazywanie smutku czy bezradności nadal bywa postrzegane jako słabość. Kobiety także ewolucyjnie oczekują od partnera siły, opieki, przysłowiowego dowożenia spraw, zabezpieczenia. Jest to naturalne. Stereotypy niestety sprawią, że wielu panów nie mówi o swoich emocjach, nie zgłasza się po pomoc nawet w sytuacjach, gdy stres lub choroba zaburza ich życie. Próbują przeczekać kryzys, a to nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem - mówi Jakub B. Bączek.

Zmiana powinna zaczynać się już w dzieciństwie, bo chłopcy tak samo jak dziewczynki potrzebują rozmowy o emocjach, uwagi i poczucia bezpieczeństwa. To buduje fundament, który w dorosłym życiu może pomóc lepiej radzić sobie z kryzysami.

Kryzys u mężczyzn często wygląda inaczej

Problem polega również na tym, że kryzys psychiczny u mężczyzn często nie przypomina stereotypowego obrazu depresji. Zamiast smutku czy płaczu mogą pojawiać się wybuchy złości, drażliwość, ucieczka w pracę czy używki.

Dlatego otoczenie nie zawsze szybko rozpoznaje problem. Eksperci wskazują, że sygnałami ostrzegawczymi mogą być m.in.:

- długotrwałe obniżenie nastroju,
- poczucie beznadziei i spadek poczucia własnej wartości,
- problemy ze snem i koncentracją,
- przewlekłe zmęczenie,
- rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność.

- W czasach, gdy praktycznie większość doby spędzamy z nosem w telefonie czy laptopie, serdecznie namawiam do powrotu do prawdziwych relacji. Zwracajmy uwagę na bliskich, przyjaciół, ale też współpracowników. Gdy zauważymy, że osoba zachowuje się inaczej, rozpoznamy symptomy, reagujmy. Delikatnie, przyjacielską rozmową, może poświęconym czasem. W tym wszechobecnym pędzie nie możemy zapominać o człowieku. To jest odpowiedzialność rodziców za dzieci, współmałżonków o siebie nawzajem, ale też szefów i liderów za osoby w ich zespołach - radzi Jakub B. Bączek.

Odporność psychiczna to także codzienne nawyki

W przypadku depresji nie zawsze mamy wpływ na wszystkie czynniki, bo choroba może mieć podłoże biologiczne lub genetyczne. Jednak w wielu sytuacjach styl życia i codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan psychiczny.

- Jak mantrę będę powtarzał, że podstawa to sen, ale taki zdrowy, z zachowaną higieną, czasem bez ekranów. Umiarkowana aktywność fizyczna wpływa na poziom serotoniny, więc jest również korzystna. Namawiam do odrzucenia lub bardzo dużego ograniczenia alkoholu, który jest depresantem i negatywnie wpływa na nasz mózg. Mowa tu o każdej ilości. Są to wydawałoby się podstawowe rzeczy, które niestety za bardzo skomplikowaliśmy, zaburzyliśmy i teraz trzeba nad nimi pracować, aby wrócić do równowagi - tłumaczy ekspert.

Znaczenie mają też relacje społeczne, nauka regulowania emocji oraz szybkie reagowanie na pierwsze symptomy kryzysu.

Dzień Mężczyzny jako pretekst do ważnej rozmowy

Dzień Mężczyzny coraz częściej przestaje być tylko okazją do składania życzeń sukcesów czy bogactwa. Dla wielu osób to również moment, by zapytać bliskiego mężczyznę o to, jak naprawdę się czuje.

Czasem wystarczy proste pytanie: czy wszystko u ciebie w porządku, czy mogę w czymś pomóc, może wyjdziemy razem na spacer lub kawę.

- Zmiana zaczyna się od rozmowy. Od komunikacji. Gdy widzimy, że ktoś w naszym bliskim otoczeniu ma objawy typowe dla zaburzeń psychicznych, depresji, chandry, przysłowiowego doła, reagujmy. Bardzo często wystarczy nasze zainteresowanie, aby ta osoba poczuła, że nie jest w tym wszystkim sama. Mężczyźni, którzy być może nie potrafią o emocjach rozmawiać, docenią działania, wspólny czas. W przypadku facetów bardzo dobrze działa wsparcie innych mężczyzn. Najważniejsze to nie odwracać głowy. To może spotkać każdego, nawet szefa na wysokim stanowisku z wielką wypłatą i sukcesami na koncie - podsumowuje Jakub B. Bączek.

Rosnąca liczba inicjatyw - warsztatów, grup wsparcia czy tzw. kręgów męskich - pokazuje, że temat zdrowia psychicznego mężczyzn zaczyna być coraz częściej podejmowany. Eksperci podkreślają jednak, że kluczowa jest dalsza edukacja i zmiana społecznej narracji.

Bo proszenie o pomoc nie jest oznaką słabości. Coraz częściej uznaje się je za oznakę odwagi.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli jesteś w kryzysie i zmagasz się z negatywnymi myślami, nie musisz zostawać z tym sam. Pomoc znajdziesz pod numerami telefonów:

- dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo),
- dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo),
- „Telefon pogadania" – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),
- telefon dla dorosłych w sprawach dzieci – 800 100 100 (pon.-pt. 12.00-15.00); 800 800 602 (pon.-pt. 15.00-19.00)
- „Dobre Słowa – telefon dla seniorów" – 12 333 70 88 (codziennie 10.00-12.00 i 17.00-19.00),
- „Telefon Zaufania Młodych – 22 484 88 04 (pon.-sob. 11.00-21.00),
- „Antydepresyjny Telefon. Zaufania" – 22 484 88 01 (pon.-pt. 15.00-20.00,
- „Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji" – 22 594 91 00 (środa-czwartek 17.00-19.00).

eprasa.pl c8f1de45b2

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WIEK METABOLICZNY

Co to jest wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny to przydatny wskaźnik tempa starzenia się organizmu. O tym, że jest ono przyspieszone, świadczą mniejsze wartości podstawowej przemiany materii niż liczby typowe dla osób w danym wieku chronologicznym. Warto więc sprawdzić ten parametr i jeśli wiek metaboliczny jest większy od biologicznego, wprowadzić odpowiednie zmiany stylu życia. Wiek metaboliczny jest wskaźnikiem kondycji metabolicznej organizmu. Bazuje na porównaniu aktualnej podstawowej przemiany materii do tej, która jest typowa dla osoby w danym wieku chronologicznym w populacji ogólnej. Oblicza się go osobno dla kobiet i mężczyzn.

Podstawowa przemiana materii, PPM (ang. basal metabolic rate, BMR) to liczba kalorii spalanych na czczo, niezbędna do podtrzymania funkcji życiowych. Osoba, która zużywa mniej kalorii, niż powinna w danym wieku, jest w starszym wieku metabolicznym, niż wskazuje jej rocznik urodzenia. Jeśli natomiast spala więcej kalorii, jej wiek metaboliczny jest mniejszy niż ten chronologiczny. Dlaczego? Począwszy od 20. roku życia tempo metabolizmu stopniowo maleje, a spadek ten odzwierciedla w istotny sposób aktualny stan organizmu, w tym szybkość procesów starzenia się.

Jak obliczyć wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny ocenia się na podstawie wartości podstawowej przemiany, PPM. Wartość tę można uzyskać bezpośrednio, dokonując pomiaru składu ciała na urządzeniu zwanym analizatorem wyposażonym w taką funkcję.

Na podstawie parametrów takich jak płeć, wiek, wzrost, masa ciała, zawartość tkanki tłuszczowej i mięśniowej urządzenie oblicza wynik i podaje go na wydruku lub wyświetlaczu, a dodatkowo przelicza uzyskane pomiary na rzeczywisty wiek metaboliczny.

Aby obliczyć wiek metaboliczny, najlepiej skorzystać z kalkulatora dostępnego w sieci, np. tutaj (stronę można przetłumaczyć na polski jednym kliknięciem prawego przycisku myszy).

Wiek metaboliczny można też jednak obliczyć w inny sposób, dysponując wartością podstawowej przemiany materii oraz prawidłowej masy ciała przy danym wzroście i wieku. Wartość PPM można też obliczyć za pomocą wzorów, np. Harrisa i Benedicta: , który uwzględnia wagę, wzrost i wiek:

Kobiety: PPM = 655 + (9,56 x waga) + (1,85 x wzrost) – (4,68 x wiek).

Mężczyźni: PPM = 66,5 + (13,75 x waga) + (5 x wzrost) – (6,78 x wiek).

Wartość PPM / BMR można obliczyć w internecie za pomocą kalkulatora PPM.

Aby natomiast sprawdzić prawidłową wagę, warto skorzystać z tablic BMI lub kalkulatora idealnej masy ciała. Teraz można dokonać już właściwego obliczenia:

wiek metaboliczny = (655 + (9,56 x waga prawidłowa) + (1,85 x wzrost) – PPM) / 4,69

Otrzymana wartość pokaże, czy kondycja metaboliczna organizmu jest zgodna z wiekiem biologicznym.

Jaka jest wiarygodność wskaźnika wieku metabolicznego?

Wiek metaboliczny stosowany w ocenie stanu organizmu ma istotne wady, tak jak inne uniwersalne parametry, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), nie uwzględnia bowiem różnic w zawartości tkanki mięśniowej i tłuszczowej. Nie powinien być więc rozpatrywany samodzielnie jako jedyna miara stanu zdrowia i poziomu sprawności. Nie jest to przy tym wskaźnik naukowy, zapewnia jednak cenne wskazówki na temat kondycji organizmu i gdy jest zbyt wysoki, stanowi wskazanie do zwiększenia poziomu aktywności fizycznej. Nie ma też recenzowanych badań naukowych poświęconych zastosowaniu parametru i użyteczności oceny wieku metabolicznego. Z dostępnego przeglądu prac wynika jednak, że prawidłowe wartości PPM mają dużą rozbieżność dla różnych osób. Różne wyniki otrzymujemy też przy zastosowaniu odmiennych wzorów i metod liczenia, przez co wartość uzyskana za pomocą kalkulatora często nie jest miarodajna.

Jak obniżyć wiek metaboliczny?

By „odmłodzić" metabolizm, trzeba po prostu spalać więcej kalorii, zmniejszyć w organizmie ilość tkanki tłuszczowej, a zwiększyć zawartość tej mięśniowej (w tym wody).

Te produkty ułatwiają spalić tłuszcz

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Fat burnery to produkty, które przyspieszają metabolizm, a przez to spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej. Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety.

FOT. FARKNOT_ARCHITECT/GETTY IMAGES

Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety. Pyszne i zdrowe produkty wspomagające odchudzanie znajdziesz w swojej kuchni lub sklepie spożywczym

Aby podkręcić metabolizm, wystarczy wzbogacić lekką dietę w żywność obfitującą w określone związki aktywne pochodzące z produktów roślinnych. Zarówno substancje aktywne metabolicznie, jak i zawierające je produkty, są nazywane fat burnerami, czyli spalaczami tłuszczu. Oto niektóre z nich:

Jajka

Produkty zapewniające witaminy z grupy B (określane też jako B kompleks), takie jak jaja kurze, umożliwiają utrzymanie sprawnego metabolizmu, a zwłaszcza przemian białek.

Mleko i sery

Produkty mleczne to ważny składnik diety odchudzającej i pomagającej utrzymać wagę. Wyższe spożycie mleka i jego przetworów podczas restrykcji kalorii ma związek z większymi spadkami zawartości tkanki tłuszczowej w ciele. Korzystne dla sylwetki działanie mleka wynika m.in. z wysokiej zawartości białka, w tym budującego mięśnie aminokwasu rozgałęzionego leucyny, a także wapnia i tzw. sprzężonych kwasów tłuszczowych. Są one podobne do związku o nazwie CLA, stosowanego w suplementach diety wspomagających odchudzanie, dzięki czemu zwiększają spalanie tłuszczu i stymulują budowę muskulatury.

Hummus

Zwiększona ilość białka, m.in. z nasion roślin strączkowych, takich jak cieciorka, skutecznie wspomaga chudnięcie. Podczas przemian tego składnika organizm zużywa najwięcej energii, a przy tym większa jej część zamienia się w ciepło (jest to tzw. termogeneza poposiłkowa). Odpowiednie ilości pochodzących z białka aminokwasów pomagają też zapobiegać nadmiernej utracie mięśni podczas odchudzania. Dzięki temu chronią przed nadmiernym spadkiem tempa metabolizmu, który jest główną przyczyną efektu jo-jo. Białko zapewnia ponadto długotrwałą sytość, ułatwiając spożywanie mniejszej liczby kalorii.

Łosoś

Tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, śledź, makrela czy sardynki, to najbogatsze źródło kwasów tłuszczowych z grupy omega-3. Zwiększone spożycie tych związków ułatwia utratę tkanki tłuszczowej, na co wskazują wyniki badań australijskiego Uniwersytetu w Newcastle. Nasila też uczucie sytości, odczuwane na dwie godziny po jedzeniu. Ryby są ponadto źródłem pokaźnych ilości wartościowego białka, witamin z grupy B, a także podkręcającego metabolizm jodu.

Zielona herbata

Minimalnie przetworzona herbata zielona, jak również ta biała i żółta, stanowią najbogatsze źródła przeciwutleniaczy z grupy polifenoli nazywanych katechinami. Mają one potwierdzone działanie pobudzające przemianę materii i uruchamiające w organizmie utratę tkanki tłuszczowej nawet bez zmiany diety. Katechinom towarzyszy przyspieszająca spalanie kalorii i tłuszczu teina, czyli herbaciana wersja kofeiny, która działa łagodnie, ale dłużej. Dzięki temu wypijanie co najmniej 3 szklanek naparu herbaty dziennie pomaga zwiększyć zużycie energii na wytwarzanie ciepła w organizmie o ok. 100 kalorii na dobę.

Papryka chili

Palący związek z ostrych papryczek o nazwie kapsaicyna nie tylko hamuje uczucie głodu, ale też stymuluje produkcję ciepła przez brązową tkankę tłuszczową. Jest to tkanka o dużej aktywności metabolicznej, która może zużywać więcej energii niż mięśnie. Kapsaicyna hamuje też rozwój komórek tłuszczowych i ułatwia obumieranie tych istniejących, a ponadto przyspiesza spalanie tłuszczów.

Awokado

Awokado, a także oliwa z oliwek, oliwki, orzechy ziemne oraz masło orzechowe to produkty bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, określane również jako omega-9. Są one nie tylko zdrowe dla serca, ale też pomagają zwiększyć wrażliwość komórek na insulinę i działają przeciwzapalnie. Nasilają również spalanie tłuszczów w organizmie, wspomagając utratę wagi.

Papryka

Papryka to jedno z najlepszych źródeł witaminy C. To nie tylko przeciwutleniacz wspomagający ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, ale też składnik ważny dla skutecznego odchudzania i utrzymania szczupłej sylwetki. Osoby z odpowiednim poziomem witaminy C we krwi spalały o 30 proc. więcej tłuszczu podczas umiarkowanej aktywności fizycznej niż te, u których stężenie tej witaminy było za niskie.

WAŻNE

Czym jest metabolizm?
Metabolizm, nazywany też przemianą materii, to całość procesów zachodzących w ustroju.
Pod tym pojęciem rozumie się też zapotrzebowanie energetyczne organizmu konieczne dla podtrzymania niezbędnych procesów życiowych oraz aktywności.
Tempo przemiany materii wpływa na to, jak sprawnie przebiega spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej w organizmie. Przyspieszając metabolizm, można zatem chudnąć szybciej! Istnieją na to sprawdzone metody. Oprócz aktywności fizycznej, zarówno o charakterze kardio, jak i ćwiczeń siłowych, to także odpowiedni jadłospis.

eprasa.pl c8f1de45b2

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 18.03.2026

Od kolegów ze studiów słyszałam, że jestem za inteligentna, żeby być aktorką

Paulina Gałązka w Pudelku Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Emilia Komarnicka zaapelowała do widzów
Aktorka pożegnała się z „Tańcem z gwiazdami" już w trzecim odcinku. Werdykt wywołał falę oburzenia w sieci. Komarnicka zabrała głos po porażce i napisała na Instagramie: „Nie obrażajcie się na »Taniec z gwiazdami«. Ten program rządzi się swoimi prawami. Ja jestem mu totalnie wdzięczna za ten proces".

Krzysztof Ibisz pomylił Kayah z Korą
Prezenter zaliczył małą wpadkę na żywo w najnowszym odcinku „Tańca z gwiazdami". Gdy witał widzów po przerwie, zamiast „Kayah Night" powiedział „Kora Night". Stojąca obok niego współprowadząca program Paulina Sykut-Jeżyna spojrzała nań z niedowierzaniem, po czym schowała twarz w dłoniach.

Iza Miko zagrożona w Los Angeles
Aktorka przyleciała z USA do Polski na występy w „Tańcu z gwiazdami". I w ostatnim wywiadzie dla Pudelka narzeka na życie w amerykańskiej metropolii. – Iść sobie na spacer w Warszawie? Nie ma problemu. Ja się nie czuję tutaj zagrożona. W Los Angeles się absolutnie czuję zagrożona. Ja się czuję zagrożona czasami w samochodzie. (...) Raz pamiętam, jak rozmawiałam z mamą przez telefon i ona zobaczyła moją twarz, jak ja krzyknęłam, bo facet wybiegł normalnie z nożem przed samochód.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Szeregowiec Ryan
Paramount, 20:00
Francja, rok 1944, krótko po inwazji w Normandii. Film opowiada o oddziale żołnierzy Armii Stanów Zjednoczonych, realizujących trudne zadanie za liniami wroga. Ryzykują życie, by uratować jednego człowieka: spadochroniarza Jamesa Ryana.

Dziewczyna, która zniknęła
Ale Kino+ HD, 20:10
Aaro poznaje miłość swojego życia. Jednak młoda kobieta, dla której traci głowę, okazuje się kimś innym, niż sądził. Frenetyczny romans urywa się, gdy dziewczyna nagle znika. Aaro zaczyna jej szukać.

Miasto złodziei
TVN 7, 21:00
Ben jest szefem bandy napadającej na banki. W czasie kolejnego napadu banda bierze na zakładniczkę Claire (Rebecca Hall). Wypuszczają ją, ale Doug prowokuje spotkanie. Wkrótce rozkwita między nimi romans. Przed Dougiem trudna decyzja.

Wszyscy jesteśmy Chrystusami
Kino Polska, 23:00
Alkoholik Adam Miauczyński zniszczył przez picie nie tylko siebie, ale i rodzinę. Po latach przeprowadza rachunek sumienia i staje twarzą w twarz z synem, by prosić o wybaczenie. Czy można się wyrwać z obsesji picia i odzyskać utraconą kontrolę nad życiem?

KRZYŻÓWKA NR 42

Poziomo:
3) powieść Czesława Miłosza,
10) główny składnik czekolady,
11) reklamuje przedstawienie teatralne,
12) sprzedaje bilety kolejowe,
14) nakrycie głowy komandosa,
15) „… zwany pożądaniem", sztuka Tennesse Williamsa,
16) pączki kwiatowe używane jako przyprawa,
19) dwugarbny kuzyn dromadera,
23) gladiator rzymski walczący z zakrytymi oczami,
27) najcięższy ptak latający,
28) numerowy na dworcu kolejowym,
29) pielęgnacyjne cięcie lasu,
30) zwykły lub kwadratowy,
33) przełożony szkoły wyższej,
37) ostra przyprawa do golonki,
38) Bista lub Sienkiewicz,
39) „Ostatni … filmowy", dramat amerykański,
40) Krzysztof, prezenter telewizji Polsat,
41) wyprawa wojskowa lub naukowa.

Pionowo:
1) pojazd zimowy wyposażony w dwie narty,
2) owad nazywany szczypawką,
3) Dolittle lub Judym,
4) larwa owadów; gąsienica,
5) biblijny budowniczy arki,
6) mężczyzna o ciemnych włosach,
7) japoński konkurent Kawasaki,
8) drzewko wyrosłe z nasienia,
9) grupa przestępcza, gang,
13) córka Uranosa i Gai,
17) … Warhol, amerykański malarz i grafik,
18) staropolskie porwanie panny,
20) meksykańska roślina kolczasta,
21) nosze do przenoszenia ciężarów,
22) Jeremy, aktor z filmu „Szklana pułapka 3",
24) fachowa opieka, kuratela,
25) gryzoń spokrewniony z wiewiórką,
26) wysokie, stojące lustro,
30) presja wywierana na kogoś,
31) przesadna elegancja,
32) staroświeckie względy, grzeczności,
34) utwór o tematyce żałobnej,
35) samotny, stromy szczyt górski,
36) czarna polewka dla zalotnika.

ROZWIĄZANIE NR 41

C	■	J	■	M	A	Ł	A	M	O	S	K	W	A	■	O	■	B	
Z	I	E	L	E	■	A	■	E	■	■	R	■	P	Ę	T	L	A	
E	■	D	■	G	I	M	N	A	S	T	Y	K	A	■	Y	■	M	
S	Ó	W	K	A	■	A	■	■	Y	■	M	■	C	H	L	E	B	
N	■	A	■	N	■	G	A	Ź	N	I	K	■	Z	■	I	■	U	
E	M	B	L	E	M	A	T	■	■	R	A	B	E	L	A	I	S	
■	Ł	■	O	■	A	■	O	Ż	Ó	G	■	U	■	A	■	N	■	
B	A	N	D	E	R	A	S	■	■	A	R	T	E	M	I	D	A	
■	W	■	E	■	Ż							I	■	P	■	Y	■	
D	A	F	N	I	A							K	R	A	S	K	A	
Y	■	I	■	M	■							■	Z	■	Z	■	D	
M	A	Z	E	P	A							Ż	E	L	A	Z	O	
S	■	Y	■	O	■							■	P	■	Ł	■	N	
Z	A	K	O	S	■							■	K	H	A	K	I	
A	■	A	■	T	A	P	I	C	E	R	N	I	A	■	S	■	S	

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś warto zaufać swoim marzeniom. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok w ich stronę może przynieść zaskakująco dobre rezultaty.
Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność pomoże Ci rozwiązać trudny problem. Horoskop na dziś radzi działać nieszablonowo. Znajdziesz dzięki temu najlepsze wyjście.
Baran (21.03 - 19.04)
Wytrwałość przyniesie efekty, choć nie od razu. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie zniechęcać się - jesteś na dobrej drodze.
Byk (20.04 - 20.05)
Pojawi się okazja do nauki czegoś nowego. Otwórz się na doświadczenia. Horoskop dzienny zapowiada, że poszerzą one Twoje horyzonty.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja będzie Twoim przewodnikiem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciom, szczególnie w sprawach osobistych.
Rak (22.06 - 22.07)
Szukaj dziś równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny na środę wróży, że małe przyjemności poprawią Ci humor.
Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny wróży, że uporządkowanie spraw da Ci spokój i większą kontrolę nad sytuacją.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie będzie przyciągać uwagę innych. Horoskop na dziś mówi, że to dobry moment, by pokazać swoje możliwości.
Waga (23.09 - 22.10)
Emocje mogą być intensywne, ale pozwolą Ci lepiej zrozumieć siebie. Horoskop dzienny na środę radzi zadbać o chwilę odpoczynku.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z kimś bliskim wyjaśni nieporozumienia i da ulgę.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokój i rozwaga przyniosą najlepsze efekty. Horoskop dzienny na środę radzi skupić się na drobnych rzeczach, które poprawią Twój nastrój.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś poczujesz przypływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by wykorzystać to i ruszyć z planami.

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**

Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 598488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 943473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 914813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl c8f1de45b2

PRAWA KONSUMENTA CZASEM COŚ SPADNIE Z REGAŁU I SIĘ ROZTRZASKA

Kto odpowiada za towar uszkodzony w sklepie?

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

Wcale nie tak rzadko zdarzają się w sklepach małe „katastrofy": potłuczony słoik z marynatami, pęknięta torebka z cukrem lub makaronem, rozsypana zawartość opakowania z owocami lub warzywami.

Wystarczy chwila nieuwagi, źle ustawiony regał lub zbyt ciasna przestrzeń między półkami i towar potrącony przez kosz na zakupy lub plecak klienta ląduje na sklepowej podłodze. Kto jest wtedy odpowiedzialny za zniszczony produkt? Ile może kosztować i kogo nieuwaga lub nieostrożność konsumenta?

FOT. JADWIGA JENCZELEWSKA

Tak coraz częściej wyglądają przejścia w sklepach wielkopowierzchniowych. Kto wtedy ponosi odpowiedzialność i płaci na zniszczony towar, który łatwo strącić lub uszkodzić?

Inna jest „polityka strat" w dużym i małym sklepie

– Kluczowe znaczenie ma to, co doprowadziło do uszkodzenia towaru. Od tego zależy, czy konsument rzeczywiście powinien pokryć koszty szkody – mówi Iwona Zapart, prezes katowickie-go oddziału Federacji Konsumentów. – W większości wypadków szkody są minimalne, nie ma zatem problemu, by sprzedawca wliczył to w koszty. Duże markety z reguły biorą szkody na siebie i wliczają je w swoje koszty. Ale gdy zniszczony zosta-nie produkt większej wartości, wtedy pojawia się problem.

Trzeba jednak dodać, że działy z droższym asortymentem – sprzętem AGD i RTV, perfumami, drogim alkoholem są lepiej zabezpieczone, np. towar stoi za szybą, powyżej półek wiszą lustra, a gdzieś w rogu zawsze stoi ochroniarz. Sprzedawca takich produktów może nie być zbyt wyrozumiały i konsument, który przez swoją nierozwagę upuścił lub zrzucił perfumy za kilkaset złotych, może zostać obciążony odpowiedzialnością za szkodę.

Inaczej bywa w małych sklepach, bo tam wliczanie uszkodzonych lub zniszczonych produktów w koszty, niekoniecznie jest akceptowane przez sprzedającego. Jeśli konsument zniszczy towar, musi za niego zapłacić. Oczywiście, wiele zależy od samego właściciela sklepu, a także zachowania klienta. Jednak z prawnego punktu widzenia zniszczenie towaru w sklepie będzie rozpatrywane według przepisów kodeksu cywilnego.

Jak wyjaśnia Iwona Zapart, podstawą do pociągnięcia klienta do odpowiedzialności za uszkodzenie produktu jest zasada winy. Zgodnie z art. 415 k.c.: „kto z winy swej wyrządził drugiemu szkodę, obowiązany jest do jej naprawienia". Zatem, aby móc obarczyć konsumenta winą, muszą być spełnione łącznie następujące przesłanki: dochodzi do wyrządzenia szkody na skutek działania konsumenta; szkoda powstała z winy klienta; istnieje adekwatny związek przyczynowy między zachowaniem konsumenta a naruszeniem dobra, z którego wynikła szkoda. Oznacza to, że konsument może być zobowiązany do zapłaty za uszkodzony lub zniszczony towar wyłącznie wtedy, gdy jego zachowanie było zawinione – czyli umyślne lub rażąco niedbałe.

Celowe i przypadkowe uszkodzenie produktu

Poszkodowany (sprzedawca), dochodząc roszczenia o naprawienie szkody na podstawie cytowanego art. 415 k.c., musi jednak wykazać, że sprawca (konsument) spełnił wszystkie przesłanki odpowiedzialności deliktowej, czyli czynu niedozwolonego. Oznacza to, że ciężar dowodowy spoczywa na sprzedawcy.

Odpowiedzialność za zniszczenie towaru w sklepie zależy od winy klienta. Kluczowe jest zatem rozróżnienie zawinionego działania sprawcy od przypadkowego uszkodzenia towaru. Jeśli klient nieumyślnie potrąci wózkiem sklepowym produkt, który wystawał poza sklepową półkę, jego odpowiedzialność może być wyłączona, tym bardziej jeżeli towar ten nie był w żaden sposób zabezpieczony czy oznaczony.

Każdy przypadek należy oceniać indywidualnie, ale można przyjąć, że jeśli konsument zachowuje się w sklepie zgodnie z ogólnie przyjętymi regułami ostrożności, np. sięga po produkt, a produkty leżące obok spadają i rozbijają się, bo były źle ułożone, nie można mu przypisać winy. Jeżeli więc towar jest ustawiony niestabilnie, zbyt wysoko lub w sposób utrudniający bezpie-czne zakupy, odpowiedzialność nie powinna obciążać konsumenta. W takiej sytuacji warto zgłosić problem obsłudze sklepu i – w razie sporu – poprosić o zabezpieczenie nagrań z monitoringu, które pomogą w ustaleniu przebiegu zdarzenia.

Nie ma jednak żadnych wątpliwości co do odpowiedzialności konsumenta w przypadku, gdy celowo zniszczy towar, np. w akcie wandalizmu. Personel sklepu ma wówczas pełne prawo domagać się zapłaty za dokonane szkody. Podobnie jest w sytuacji, gdy konsument zachowuje się bezmyślnie, np. nie bierze koszyka i nosi produkty w rękach, biega między półkami itp. ©℗

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku ! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział ! 602738759

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW, w tym elewacja tel. 508-158-100 GK

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

OD A do Z. Słupsk, 785167435

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl c8f1de45b2

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 18.03.2026

Romantycznie, z pazurem, na rockowo

Jerzy Wicher
Szczecin

To będzie dłuuugi wieczór w Nowej Dekadencji. Ballady rockowe przy świecach autorstwa Nirvany i Metallicy - to wydarzenie, którego nie da się opisać jednym zdaniem. O godz. 20.30 rozpocznie się kolejna muzyczna podróż - Ballady rockowe przy świecach: Depeche Mode i Queen.

FOT. HTTPS://COMMONS.WIKIMEDIA.ORG/

Autorskie, symfoniczne aranżacje wydobędą z tych utworów nowe znaczenia, podkreślając ich emocjonalną głębię i muzyczne bogactwo. Wieczór dwóch dwóch historii opowiedzianych muzyką, światłem i emocjami. Szczecin, Nowa Dekadencja, godz. 18

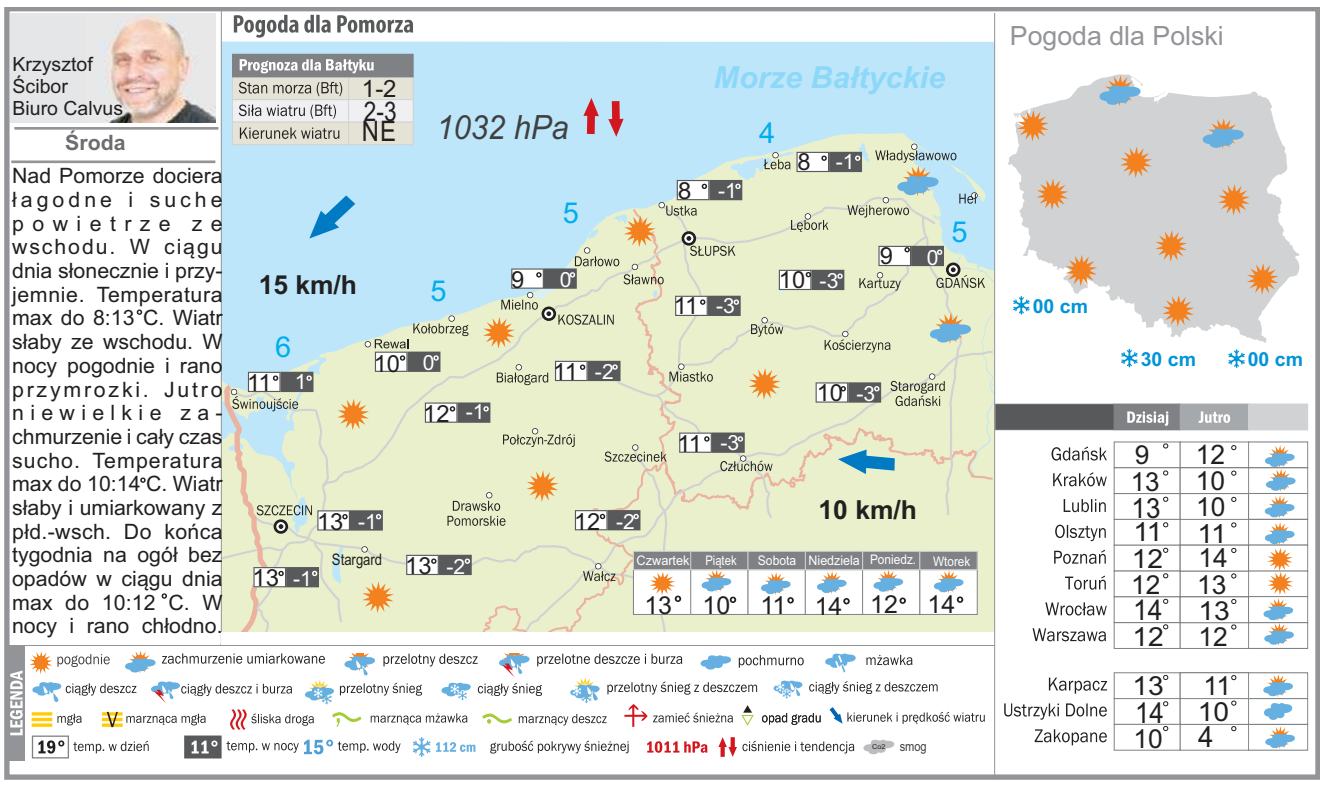
W blasku tysięcy świec ożyje muzyka, która zmieniła historię - twórczość Metalliki i Nirvany, dwóch legend, które nauczyły świat mówić językiem emocji, autentyczności i siły. Ich utwory stały się głosem całego pokolenia - szczere, bezkompromisowe, pełne napięcia między buntem a wrażliwością. Początek dziś o godz. 18.00 w Nowej Dekadencji. Gdy zabrzmią „Nothing Else Matters", „The Unforgiven", „Smells Like Teen Spirit" czy „Come As You Are", czas zwolni, a publiczność zanurzy się w dźwiękach, które dla wielu były pierwszym prawdziwym doświadczeniem muzycznych emocji. To właśnie te kompozycje pokazały, że muzyka może być jednocześnie krzykiem wolności i intymnym wyznaniem.

W wyjątkowej oprawie - wśród migoczących świec - znane utwory zyskają nowy wymiar. Delikatniejsze, bardziej przestrzenne, a jednocześnie wciąż pełne wewnętrznego ognia, zabrzmią jak osobista opowieść. Każda nuta stanie się tu nośnikiem emocji, a cisza między dźwiękami nabierze znaczenia równie ważnego jak same melodie. Za tę niezwykłą interpretację odpowiada Svitlo Orchestra - zespół, który od lat zachwyca publiczność w Polsce swoją wrażliwością i jakością wykonania. Kultowe ballady zostaną zaprezentowane w symfonicznych aranżacjach na kwintet, łączących subtelność muzyki klasycznej z energią rocka. To spotkanie dwóch światów, które w tej formule brzmią zaskakująco spójnie i niezwykle poruszająco.

To wydarzenie dla tych, którzy dorastali przy tej muzyce, i dla tych, którzy chcą odkryć ją na nowo - w bardziej refleksyjnej, intymnej odsłonie. „Ballady rockowe przy świecach: Metallica i Nirvana" to wieczór, w którym emocje wybrzmiewają pełniej, a muzyka staje się doświadczeniem niemal osobistym.

A gdy wybrzmią ostatnie akordy, wieczór nie dobiegnie końca. O godz. 20.30 rozpocznie się kolejna muzyczna podróż - „Ballady rockowe przy świecach: Depeche Mode i Queen". Tym razem w blasku świec zabrzmią utwory, które na trwałe wpisały się w historię muzyki i kulturę popularną. To kompozycje, w których każdy odnajduje cząstkę siebie - od melancholii i tęsknoty po siłę i nadzieję. „Enjoy the Silence", „Somebody to Love" czy „The Show Must Go On" to nie tylko przeboje, ale emocjonalne pejzaże, które towarzyszą kolejnym pokoleniom słuchaczy. W tej wyjątkowej aranżacji zabrzmią świeżo, a jednocześnie zachowają swoją ponadczasową siłę. Svitlo Orchestra ponownie zaprosi publiczność do świata, w którym klasyka spotyka rockową ekspresję.

POGODA



KRÓTKO

SZCZECIN

Ależ oni grają tego Brahmsa

FOT. ARCHIWUM

Trio to intymna rozmowa: fortepian, klarnet i wiolonczela - każdy z własnym głosem, ale spleciony w delikatnym, niemal rówieśniczym dialogu. Kwintet to z kolei dzieło większego formatu. Rozdział w muzycznym życiu, którego Brahms wcale nie chciał kończyć. Jego interpretacje dziś w Filharmonii o godz. 19

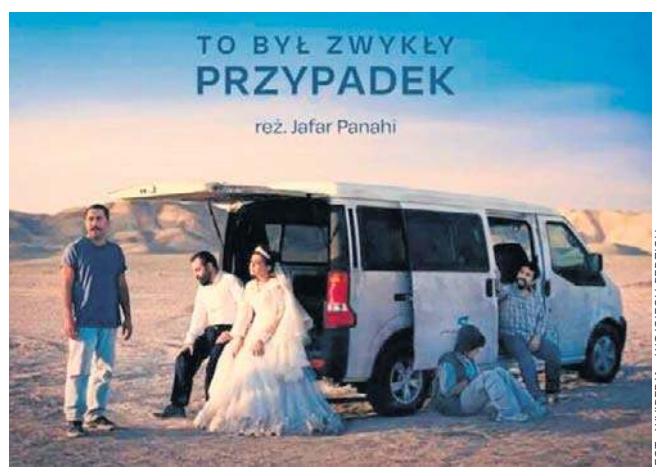
KOSZALIN

Bajka nie tylko dla dzieci

„Wymyślanka" Teatru Komedii Impro to w pełni interaktywne przedstawienie, którego - w takiej formie - nie ma w żadnym innym teatrze. Bajka (nie tylko) dla dzieci, jak sama nazwa wskazuje, od początku do końca wymyślana jest przez najmłodszych. Dzieci decydują o tym, gdzie potoczy się akcja, jakie postacie pojawią się w spektaklu, kim będą bohaterowie i co przydarzy się w ich bajkowym życiu. Najmłodsi mogą w ten sposób zabawić się w scenarzystów, reżyserów, a czasem nawet aktorów. Teatr Komedii Impro to pierwszy w Polsce stacjonarny, zawodowy teatr improwizacji. Spektakle wystawiane przez łódzkich improwizatorów nie mają ustalonego scenariusza, aktorzy tworzą je na oczach i z udziałem publiczności, używając do tego jedynie wyobraźni oraz sugestii padających z widowni. Centrum Kultury 105, godz. 18, bezpłatnie

SŁUPSK

Z Cannes do naszego kina



FOT. WIJPEDIA - WOJCIECH PĘDZICH

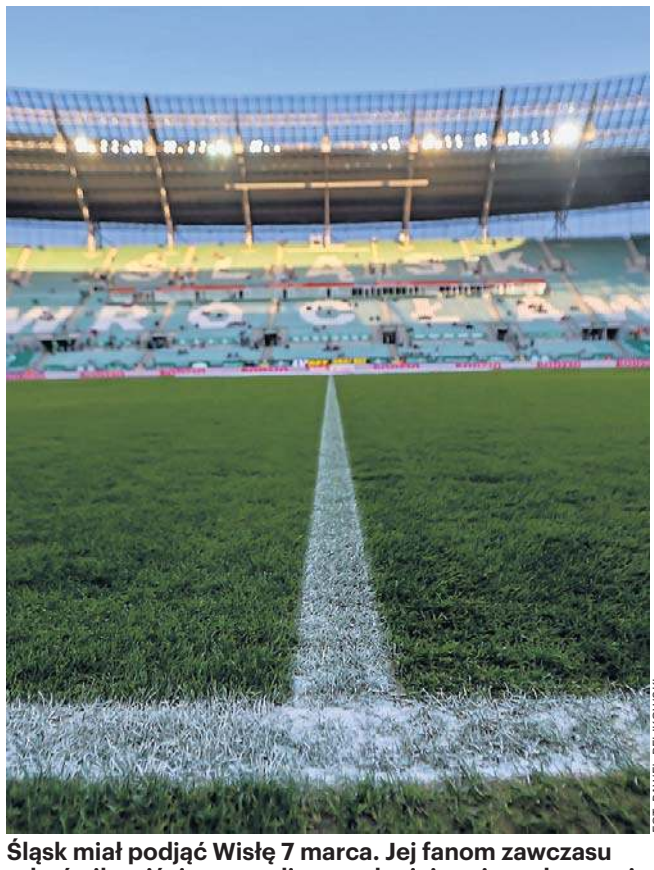
Dziś o godz. 18 - To był zwykły przypadek w reż. Jafara Panahi - nagrodzona Złotą Palmą w Cannes wciągająca opowieść o zemście i rozliczeniu. Seanse rozpoczyna prelekcja filmoznawcy Bartosza Murawskiego. Wszystkich, którzy mają ochotę porozmawiać jeszcze o filmie przy herbacie, zapraszamy po pokazach do sali Tango (wejście z holu kina) na dyskusję. Na seanse prowadzona jest sprzedaż pojedynczych biletów, dostępnych stacjonarnie i online. Kino Rejs, aleja 3 Maja 22

eprasa.pl c8f1de45b2

Pierwsza taka kara. Śląsk się odwoła, a Wisła chce grać

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Pierwszy raz PZPN nałożył siedmiocyfrową karę finansową z powodu niewpuszczenia kibiców gości. Okrągły milion złotych ma bowiem zapłacić miejski Śląsk Wrocław.**



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Śląsk miał podjąć Wisłę 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa

Przypomnijmy - Śląsk miał podjąć Wisłę Kraków 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa. W geście solidarności piłkarze drużyny lidera tabeli I ligi nie przyjechali do Wrocławia. Doszło do kuriozalnych scen. Po kwadransie oczekiwania obecny na murawie sędzia Tomasz Kwiatkowski odgwizdał zakończenie meczu. Parę dni później Komisja ds. Rozgrywek PZPN zgodnie z przepisami orzekła karę walkowera na korzyść gospodarzy, którzy właśnie awansowali na drugie miejsce w tabeli, także gwarantujące bezpośredni awans do ekstraklasy.

Drugą karę poznaliśmy w poniedziałek. PZPN nie przyjął argumentów Śląska i nałożył na niego grzywnę w wysokości aż miliona złotych. To przełom, gdyż wcześniej inne kluby z powodu nieprzyjęcia kibiców Wisły były karane kwotą 20 lub 30 tysięcy złotych. Sprawa bynajmniej na tym się nie skończy.

Śląsk twierdzi, że miał szczególne powody, by Wisły na stadion nie wpuścić. „Odmowa dotyczyła wyłącznie zorganizowanej grupy gości, nie kibiców Wisły w ogóle" - broni się w oświadczeniu. Już zapowiedział złożenie odwołania od decyzji PZPN. Co może ugrać? Z całą pewnością znaczne obniżenie grzywny, może nawet o połowę, ale zapewne nie jej anulowanie. Jednocześnie działacze zapowiedzieli walkę o odszkodowanie od Wisły z tytułu poniesionych kosztów organizacji meczu. „Klub wprost deklarował gotowość organizacyjną i sportową do rozegrania meczu oraz zapewniał o pełnym bezpieczeństwie drużyny, sztabu i zarządu Wisły" - czytamy w komunikacie Śląska.

Dalsze działania planuje również Wisła, czekająca na pisemne uzasadnienie decyzji w sprawie kar. - Decyzja PZPN jasno pokazuje skalę uchybień oraz absolutny brak kontroli nad zarządzaniem kwestiami bezpieczeństwa w klubie z Wrocławia, a co za tym idzie również nad dysponowaniem mieniem publicznym przez narażenie klubu na kary dyscyplinarne - twierdzi prezes „Białej Gwiazdy" Jarosław Królewski. I dodaje: Werdykt (w sprawie Śląska - red.) jest kluczowy zarówno dla dalszych odwołań, jak i dla przyszłości polskiej piłki nożnej oraz innych przyszłych ważnych spraw, np. odwołania od walkowera na niekorzyść Wisły jak i odwołań innych klubów niż Wisła, od niego.

Wisła optuje za tym, by mecz... jednak się odbył po uprzednim anulowaniu walkowera. To akurat najmniej prawdopodobny scenariusz, choć trzeba przyznać, że PZPN już szedł jej w niedalekiej przeszłości na rękę - w ubiegłym roku przeniósł Superpuchar Polski do Warszawy, na neutralny teren, gdy Jagiellonia Białystok - tak jak Śląsk - odmówiła przyjęcia kibiców z Krakowa.

Do końca sezonu Wisła ma rozegrać jeszcze pięć meczów wyjazdowych. Na ten najbliższy, z Odrą Opole, jej kibice zostaną wpuszczeni na stadion, co zapowiedział sam prezydent miasta Arkadiusz Wiśniewski, który zaprosił prezesa Jarosława Królewskiego do loży na wspólne śledzenie widowiska. „Niech wygra lepszy! Niech wygra sport i widowisko, na które czekają kibice" - napisał Wiśniewski.

Wisłę na pewno wpuści też zaprzyjaźniony z jej fanami Ruch Chorzów, i to w nadkomplecie, bo w drugiej połowie kwietnia planuje wypełnić Stadion Śląski. Tam pojawić może się nawet 15-20 tysięcy Wiślaków, tak jak w zeszłym roku.

Co z innymi meczami? Sympatyków Wisły zapraszają do siebie również Polonia Warszawa i Stal Rzeszów. Wszystko wskazuje na to, że z udziałem Krakowian odbędzie się spotkanie na kameralnym stadionie Polonii Bytom, którą tak jak inne kluby przestrzegł Cezary Kulesza. „Bojkotowanie zorganizowanej grupy kibiców gości, ale również bojkotowanie meczu nie będą metodami akceptowanymi przez PZPN. Będziemy w tej sprawie nieugięci i sięgniemy po wszelkie dostępne narzędzia, które położą kres temu procederowi" - napisał prezes związku.

©℗

„Duma Katalonii" sprawdzi angielskie „Sroki". Szymon Marciniak wraca do gry

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Przed nami kolejne mecze rewanżowe 1/8 finału piłkarskiej Ligi Mistrzów. FC Barcelonę Roberta Lewandowskiego i Wojciecha Szczęsnego czeka poważne wyzwanie na Camp Nou.**

Ubiegłotygodniowy mecz na stadionie St. James Park w Newcastle był bardzo trudny dla piłkarzy FC Barcelona, która wyrównała na 1:1 z rzutu karnego w samej końcówce.

Barcelona gra bardzo ofensywnie. Jej piłkarze trafiali do siatki w każdym z ostatnich 16 domowych meczów Ligi Mistrzów, strzelając średnio ponad trzy gole w spotkaniu, a łącznie w 28 z ostatnich 29 występów w tych rozgrywkach. Problemem może być natomiast, że nie zachowała czystego konta w ostatnich 12 spotkaniach.

Historia przemawia za Barceloną, która odniosła cztery zwycięstwa w sześciu potyczkach ze „Srokami" i była górą w pięciu ostatnich rywalizacjach 1/8 finału przeciwko angielskim drużynom.

Newcastle w weekend pokonało na wyjeździe Chelsea 1:0, a zespół trenera Eddiego Howe'a przyjedzie do stolicy Katalonii po serii sześciu meczów bez porażki w Champions League.

Żaden z sześciu angielskich klubów nie odniósł zwycięstwa w pierwszych meczach 1/8 finału LM. Sędzią głównym rewanżowego spotkania FC Liverpool - Galatasaray na Anfield Road będzie Szymon Marciniak. ©℗

Liga Mistrzów, środa, 18 marca:

- FC Barcelona - Newcastle United (godz. 18.45). Pierwszy mecz 1:1;
- Bayern Monachium - Atalanta Bergamo (godz. 21.00). Pierwszy mecz 6:1;
- FC Liverpool - Galatasaray Stambuł (godz. 21.00). Pierwszy mecz 0:1;
- Tottenham Hotspur - Atletico Madryt (godz. 21.00). Pierwszy mecz 2:5.

FOT. PAP/EPA

W pierwszym meczu z Newcastle Robert Lewandowski spędził na boisku 70 minut, lecz niewiele to dało...

Cojocaru, Forenc, Mądrzyk... Seria dziwnych goli w Polsce

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Nie było ostatnio dnia bez kuriozalnej bramki na szczeblu centralnym w Polsce. Niewytłumaczalne wpadki zaliczali zwłaszcza bramkarze, i to bynajmniej nie tylko młodzi.**

Czarną serię zapoczątkował Konrad Forenc w sobotnie popołudnie. Golkiper z przeszłością w ekstraklasie broni obecnie barw drugoligowego Podbeskidzia Bielsko-Biała. W pierwszej połowie wyjazdowego meczu z Hutnikiem Kraków dopuścił się podwójnego, absurdalnego błędu skutkującego bramką, która zaważyła o porażce.

Stracili kuriozalną bramkę

Jak to wyglądało? Otóż 33-letni Forenc próbował wznowić grę, ale zamiast podać do najbliższego kolegi, rzucił piłkę tak, że przejął ją Kacper Prusiński, który bez przyjęcia oddał skuteczny strzał. Bramkarz „Górali" mógł się jeszcze zrehabilitować, jednak nie dał rady zatrzymać kozłującej kilkukrotnie futbolówki. - Straciliśmy kuriozalną bramkę - podsumował trener Marcin Włodarski, któremu ciężko było zaakceptować wynik, zważywszy, że jego podopieczni stworzyli sobie kilka dogodnych sytuacji. Forenc się nie tłumaczył.

Valentin Cojocaru, 30-latek z ekstraklasowej Pogoni Szczecin, w równie dziwny sposób wpuścił bramkę. Przez niego drużyna musiała gonić wynik z Koroną Kielce, który ostatecznie odwróciła w ostatniej akcji za sprawą drugiego gola Jose Pozo.

Co zrobił Cojocaru? Po zblokowanym dośrodkowaniu w iście siatkarskim stylu podbił piłkę, która wylądowała w siatce. Miał czas, nie był pod presją rywali, a jednak dopuścił się takiego wstydliwego samobója. - Piłka prześlizgnęła mi się po rękawicy - tłumaczył potem w przerwie przed kamerą Canal+ Sport. Rumun, co wypada odnotować, na rozgrzewce zgłosił problem z nadgarstkiem, ale po interwencji sztabu medycznego zdecydował się grać i bynajmniej podczas meczu nie uskarżał się na dyskomfort.

Zdumiewające rzeczy działy się również w bezpośrednim zapleczu ekstraklasy. GKS Tychy po zwolnieniu Łukasza Piszczka dalej zawodzi. Mało tego, gole strzela sobie sam. Ze Śląskiem Wrocław spektakularnego samobója zaliczył Kasjan Lipkowski, którego zwrotnego podania nie zatrzymał oślepiony słońcem i zaskoczony kozłem na kiepskiej murawie bramkarz Jakub Mądrzyk.

Po meczu trener stracił pracę

Kuriozalne bramki padły jeszcze w drugoligowym meczu Olimpii Grudziądz z Zagłębiem Sosnowiec, zakończonym hokejowym wynikiem 7:1, po którym trener gości Wojciech Łobodziński stracił pracę. Co na to wszystko PZPN? Drugiego dna się nie doszukuje, ale dla pewności w niektórych przypadkach zasięgnął wiedzy u bukmacherów, czy aby nie odnotowali podejrzanych zakładów.

©℗

eprasa.pl c8f1de45b2

SPORT
www.sportowy24.pl

ŻEGLARSTWO

Dominik Buksak i Mateusz Gwóźdź (Centrum Żeglarskie Szczecin/AZS Gdańsk) zajęli 3. miejsce w klasie 49er podczas regat na Majorce.
To regatowy debiut tej załogi, która kilka tygodni temu rozpoczęła wspólne treningi. **Kamil Manowiecki** (Sopocki Klub Żeglarski) zwyciężył w mistrzostwach Nowej Zelandii w klasie Wingfoil. Manowiecki spędził na wyspie ponad miesiąc, trenując i przygotowując się do sezonu, a zwieńczeniem tego okresu było zwycięstwo w czempionacie kraju. W portugalskim Portima Wit Dmuchowski (SSW MOS Iława) był 4. w klasie ILCA 6 w 19-latków, a Hanna Rogowska (Chojnice) 3. wśród juniorek.

PIŁKA NOŻNA

Chojniczanka Chojnice podejmie w środę o godz. 18 ŁKS II Łódź w zaległym spotkaniu 20. kolejki II ligi piłkarskiej. Chojniczanka po 22 meczach zajmuje 11. pozycję, a ŁKS II jest w strefie spadkowej.

Piłka nożna raz zabierze i raz odda

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Rozmowa z Michałem Marcjanikiem, obrońcą Arki Gdynia, po zremisowanym meczu z Widzewem Łódź.**

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI
Michał Marcjanik cieszy się, że Arka znowu zagrała na zero z tyłu

Co to dla ciebie oznacza, że wskoczyłeś na podium pod względem liczby rozegranych meczów w Arce?
To nie jest mój cel nadrzędny, żeby w tej klasyfikacji być na podium czy też pobić rekord pod kątem występów. Dla mnie najważniejsze jest to, co my prezentujemy jako drużyna. Chociaż nie udało się wygrać, to cieszy przede wszystkim to, że drugi mecz zagraliśmy na zero z tyłu.

Jest na zero z tyłu, ale to jest dla was w obecnej sytuacji większa radość z tego powodu czy jednak martwią dwa punkty stracone?
Wiadomo, że największa radość jest jak wygrywamy. Wtedy nie ma to za dużego znaczenia, czy jest 3-2 czy 1-0. Dla nas, obrońców, lepiej jak zachowamy czyste konto i cieszy powtarzalność, że w drugim meczu z rzędu nie tracimy bramek.

Czwarty mecz u siebie i trzy remisy oraz jedno zwycięstwo. Jak to ocenisz w kontekście walki o utrzymanie?
Graliśmy z mocnymi drużynami, ale tak jak już po poprzednich meczach było powiedziane, że pewnie przed Legią remis byśmy wzięli w ciemno, ale że w dwóch meczach prowadziliśmy po 2:0, to był niedosyt. No ale taka jest piłka, że raz nam zabierze, raz odda.

A jak było z tym karnym dla Widzewa?
Mógł być też w pierwszej połowie dla nas karny, bo sytuacja była bardzo podobna. Myślę, że gdyby Kocyła nie oddawał strzału, tylko się położył, to by była jasna sytuacja. W drugiej połowie wydaje się, że Oskar zagrał piłkę głową i to było kluczowe, że ten karny, który początkowo sędzia zdecydował się podyktować został anulowany.

Wy wciąż nie mieliście rzutu karnego i rozmawiacie o tym w szatni?
Nie no, już nie zwracamy na to uwagi, że może przyjdzie taki moment, że będziemy mieli.

A kto ma strzelać karnego?
Gutkovskis, Kerk i ja też jestem gdzieś w tym gronie, żeby podjąć decyzję z boiska, kto jak się czuje w danym momencie. Trzeba wierzyć, że może akurat w następnym meczu będzie karny dla nas.

Niektórzy mówią, że to boisko jest do walki, a nie gry w piłkę. Wam też przeszkadza?
Przeszkadza, bo jak piłka leci, to ja muszę się zastanowić, nie komu podać, tylko czy skoczy raz czy dwa. Potem można sobie mówić siedząc na trybunach, że ktoś kopnie w aut, a inny tylko gra długą piłkę. Nie da się na tej murawie konstruować akcji tak, jakbyśmy sobie to wszyscy wyobrażali.

To, że Widzew zagrał tak pasywnie było dla was zaskoczeniem?
Widzew nie jest w łatwym momencie. Pewnie większość zawodników przychodząc tam nie spodziewała się, że w ogóle znajdą się w takim miejscu i też wiedzieliśmy, że będą prosto grali. Może też mieli taki plan, ale tak wyglądały ich poprzednie mecze i my też czuliśmy to z boiska. Pewnie nie chcieli podejmować większego ryzyka z rozgrywaniem, ze względu też na boisko i tak to wyglądało.

Wy też nie mieliście argumentów, żeby wygrać.
Mieliśmy sporo stałych fragmentów, ale nie udało się tego zamienić na bramkę.

Trener na konferencji powiedział, że gra na zero z tyłu to jest wasz fundament. Dla ciebie to jest dobre przesłanie?
Każdy ma świadomość, że jak się zagra na zero z tyłu, to punkt będzie, a łatwiej jest strzelić jedną bramkę niż dwie lub trzy, żeby wygrać bądź zremisować. A my też nie stwarzaliśmy sobie wcześniej tylu dogodnych sytuacji, żeby sobie na to pozwalać. Dlatego dużą uwagę zwracamy na to, żeby grać na zero z tyłu. ©℗

Będzie nowe boisko w Słupsku

Wojciech Lesner
sport@gp24.pl

PIŁKA NOŻNA. **Miasto Słupsk sfinalizuje powstanie pełnowymiarowego boiska treningowego przy stadionie słupskiego Gryfa.**

W ramach przedsięwzięcia powstanie nowe, pełnowymiarowe boisko treningowe o wymiarach 105x68 metrów z nawierzchnią ze sztucznej trawy. Zastąpi ono dotychczasowy, mniejszy obiekt, znacząco poprawiając warunki do treningów i organizacji zajęć sportowych.

Zakres inwestycji obejmuje również rozbudowę infrastruktury towarzyszącej. Na terenie obiektu pojawią się nowe kontenery szatniowo-sanitarne, a dla kibiców przygotowane zostaną trybuny z 310 miejscami siedzącymi. W planach jest także montaż nowoczesnego oświetlenia w postaci wysokich masztów, które umożliwią prowadzenie treningów i rozgrywek po zmroku.

Zagospodarowane zostanie również otoczenie boiska - powstaną piłkochwyty, stojaki rowerowe oraz nowe nasadzenia zieleni.- Dzięki tej inwestycji w jednym miejscu powstaną trzy pełnowymiarowe boiska, co znacząco podniesie komfort treningów lokalnych klubów, a zwłaszcza dzieci i młodzieży. Będzie to prawdziwe centrum piłkarskie Słupska - podkreślają słupscy urzędnicy.

Wartość inwestycji to ponad 8 mln złotych. Na ten cel Miasto Słupsk uzyskało dofinansowanie ze środków województwa pomorskiego (1,85 mln zł) i Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej (1,85 mln zł). Wkład własny miasta to blisko 4,5 mln złotych. Okres realizacji zadania zaplanowano na lata 2026-2027. ©℗

Janczylik - 44,9 kilometra w 12 godzin

Patryk Czerwiński
sport@gp24.pl

PŁYWANIE. **Podczas XI Ogólnopolskiego Nocnego Maratonu Pływackiego Otyliada 2026 Aleksander Janczylik ze Słupska okazał się bezkonkurencyjny w kraju.**

Janczylik przepłynął 44,9 kilometra w ciągu 12 godzin nocnych zmagań, osiągając najlepszy wynik spośród 2021 uczestników z 61 pływalni w całej Polsce.

Na pływalni Słupskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji po raz czwarty odbyła się Otyliada. Do pływackiej rywalizacji przystąpiło 37 uczestników, którzy łącznie przepłynęli 511,48 km. Start nastąpił w sobotę o godz. 18, a meta o 6 rano. Zawodnicy mogli robić krótkie przerwy (maksymalnie 15 minut).

FOT. ŁUKASZ CAPAR
Aleksander Janczylik już po zakończeniu rywalizacji w słupskim basenie

Najlepsi w Słupsku: Aleksander Janczylik - 44,90 km, Tymoteusz Kwiatkowski - 38,02 km, Grzegorz Kanigowski - 35,30 km.

- To nie był mój pierwszy raz, więc zebrałem już pewne doświadczenie. Przede wszystkim chodzi o sprawdzenie siebie, przekraczanie kolejnych granic - mówił tuż po zawodach Janczylik. Przez ostatnie 3 miesiące intensywnie trenował pod okiem trenera. Podczas maratonu wspierały go młodsze siostry.

3. miejsce zajął Grzegorz Kanigowski, a jego ojciec Lech zdradził, że pływanie to u nich rodzinna tradycja. - Syn zaraził całą rodzinę. Nas było dziesięć osób na tych zawodach, wszyscy pływaliśmy - opowiadał.

Co czuje człowiek po 12 godzinach w wodzie?

- Chce się w końcu wytrzeć - żartował Aleksander - Czuje się zmęczenie całego organizmu, ale najlepsze uczucie jest to, że to już koniec i ma się to za sobą.

Jak przyznał, po takim wysiłku organizm potrzebuje czasu, by się wyciszyć, zanim pójdzie się spać.

Czy w przyszłym roku, również weźmie udział?

- Myślę, że tak. I powinienem być jeszcze lepiej przygotowany. Z każdej edycji warto wyciągać wnioski - zakończył zwycięzca. ©℗

eprasa.pl c8f1de45b2